

廠商:品大餐飲企業有限公司 113年3月份菜單				成功高中								
週次	主菜	日期	星期	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
一	燒烤棒腿	2/26	一	滷豆腐	洋蔥炒蛋	鮮炒油菜	時蔬	5.8	3.4	1.7	2.9	884
	蒜泥白肉(台灣)	2/27	二	瓜子肉	香芹海絲	清炒小白菜	時蔬	5.8	3.2	2	2.8	872
	醬燒魚	2/28	三	放 假								
	黑胡椒豬(台灣)	2/29	四	玉米肉末	螞蟻上樹	蒜香油菜	時蔬	6.1	3.2	1.7	2.8	886
	三杯雞	3/1	五	滷筍片	宮保豆干	白花菜	時蔬	5.8	3.5	2.5	3.2	925
二	辣炒豬肉(台灣)	3/4	一	番茄豆腐	咖哩洋芋	蒜香高麗菜	時蔬	6.3	3.4	1.8	3	926
	檸檬雞柳(炸)	3/5	二	洋蔥炒蛋	三杯海結	紅蘿燴金菇	時蔬	6.8	3.2	2	3.5	974
	嫩煎雞	3/6	三	毛豆干丁	滷雙蘿	薑絲海帶	時蔬	5.8	3.5	2.5	3	916
	蔥爆豬柳(台灣)	3/7	四	青花菜	五香豆乾	脆炒黃瓜	時蔬	6.8	3.5	2	3.3	987
	香酥鱈魚(炸)	3/8	五	炒冬粉	三杯杏菇	番茄豆腐	時蔬	6.1	3.2	1.8	3.5	920
三	蜜汁肉排(台灣)	3/11	一	紅蘿炒蛋	滷筍絲	青花菜	時蔬	5.8	3.2	2.4	3	891
	蔥燒魚	3/12	二	紅燒蘿蔔	沙茶豆干	脆炒高麗菜	時蔬	5.8	3.5	2.5	2.8	907
	日式雞(炸)	3/13	三	麻婆豆腐	滷海帶結	枸杞冬瓜	時蔬	5.8	3.2	2.8	3.5	924
	五香滷肉(台灣)	3/14	四	香芹炒豆干	韭菜肉末	麻油米血糕	時蔬	6.6	3.5	1.5	3	947
	滷雞腿	3/15	五	滷海帶	滷香油豆腐	清炒黃瓜	時蔬	6.3	3.4	2	2.8	922
四	蔥油雞	3/18	一	麻婆豆腐	海帶三絲	香芹雞捲	時蔬	6.6	3.2	1.8	3	932
	蒲燒鯛魚	3/19	二	瓜仔肉	韭菜冬粉	紅燒冬瓜	時蔬	6.1	3.1	2.2	3.2	909
	日式燒肉(台灣)	3/20	三	三杯豆干	奶油玉米	木耳炒銀芽	時蔬	6.5	3.5	1.8	3	948
	馬鈴薯燉肉	3/21	四	菜脯蛋	蔥燒杏菇	番茄高麗菜	時蔬	6	3.2	2.4	3.5	928
	椒麻雞(炸.辣)	3/22	五	醬蒜炒干片	滷白菜	炒青花菜	時蔬	5.8	3.5	2.5	3.5	939
四	梅干扣肉(台灣)	3/25	一	番茄豆腐	薑絲冬瓜	白花菜	時蔬	5.8	3.2	2.8	2.8	892
	樹子蒸魚	3/26	二	蔥花蛋	醬燒蘿蔔	蒜香花椰菜	時蔬	5.8	3.3	2.5	3.5	924
	糖醋雞丁	3/27	三	滷豆干	三杯海結	燴金菇	時蔬	6.3	3.5	1.8	3.5	956
	照燒雞	3/28	四	炒筍片	醬燒豆腐	脆炒彩椒	時蔬	5.8	3.2	2.4	3.5	914
	沙茶肉片(台灣)	3/29	五	玉米肉末	香菇黃瓜	紅蘿高麗菜	時蔬	6.2	3.1	2.5	3	914