

紅太陽 廠商
113年03月份菜單

成功高中

本菜單豬肉及其製品皆為台灣豬

週次	主菜	日期	星期	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	熱量(大卡)
一	馬鈴薯燉肉	3/4	一	醬燒豆腐	番茄炒蛋	炒青花菜	時蔬	5.5	2.6	2.1	3.2	827
	醬爆雞丁	3/5	二	洋蔥炒蛋	三杯米血	醬燒白蘿蔔	時蔬	6.7	2.5	1.8	3.4	905
	嫩煎梅肉	3/6	三	五香干片	奶香玉米	蒜香青江菜	時蔬	5.5	2.7	2	3.3	836
	照燒雞肉	3/7	四	胡蘿蔔炒蛋	黑木耳炒金針菇	炒菠菜	時蔬	5.5	2.5	2.3	3.4	833
	醋溜魚排	3/8	五	小瓜雞捲	紅燒海帶結	三色豆芽菜	時蔬	5.5	2.6	2.3	3	823
二	蒜泥白肉	3/11	一	炸醬豆乾	薑絲胡瓜	蒜炒綠花椰	時蔬	5.5	2.7	2	3.4	841
	蔥燒魚排(炸)	3/12	二	芹香豆干絲	塔香茄子	白菜滷	時蔬	6.8	2.7	1.7	3.1	911
	宮保雞丁(辣)	3/13	三	麻婆豆腐	玉米火腿丁	清炒青江菜	時蔬	6.1	2.8	1.4	3.1	862
	滷鐵路豬排	3/14	四	紅燒海茸	五香滷蛋(半顆)	炒蚵仔白菜	時蔬	5.5	2.7	2.1	3	825
	紅燒雞腿	3/15	五	茄汁豆腐	南瓜滑蛋	炒大陸妹(福山蔦蕪)	時蔬	6.8	2.7	1.4	3.3	912
三	蜜汁烤肉片	3/18	一	玉米炒蛋	三杯杏鮑菇	蒜香高麗	時蔬	6	2.5	2.2	3.3	861
	香煎腿排	3/19	二	醬汁甜條	蛋香黃瓜	三色銀芽	時蔬	5.5	2.9	2	3	838
	黑胡椒豬柳(辣)	3/20	三	椒鹽地瓜條	肉末冬粉	絲瓜炒蛋	時蔬	6.4	2.8	1.4	3.3	892
	椒鹽柳葉魚(炸)	3/21	四	客家小炒	番茄豆腐	炒A菜	時蔬	5.5	2.5	1.9	3.4	823
	蔥油雞	3/22	五	紅燒蘿蔔	雞蓉玉米	奶油白菜	時蔬	5.8	2.5	2	3.5	851
四	燒烤雞腿	3/25	一	醬拌豆干絲	塔香紫茄	黑胡椒粒銀芽	時蔬	5.5	2.3	2.2	2.8	789
	京醬肉絲	3/26	二	炒杏鮑菇	鐵板豆腐	蒜香油菜	時蔬	6.8	3	1.6	3.2	935
	蒲燒鯛	3/27	三	肉末豆乾丁	塔香海帶茸	蒜炒小白菜	時蔬	6.4	2.3	1.8	3.3	864
	鹹水雞	3/28	四	黑胡椒洋蔥肉絲	滷蛋(半顆)	紅蘿炒綠花椰	時蔬	6.5	2.5	2.1	3	880
	蔥爆肉片	3/29	五	海芽炒蛋	醬焗蘿蔔	清炒高麗菜	時蔬	5.5	2.5	2.3	3	815