

紅太陽 廠商  
113年04月份菜單

成功高中

本公司使用之豬肉及其製品原產地(國)皆為臺灣

| 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  | 日式烤肉片   | 4/1  | 一  | 蠔油豆腐煲 | 馬鈴薯炒蛋  | 蒜香高麗菜  | 時蔬  | 6.5   | 2.5   | 1.4 | 3.2    | 872    |
|    | 醋溜魚排(炸) | 4/2  | 二  | 滑蛋玉米  | 紅燒杏鮑菇  | 清炒青江菜  | 時蔬  | 6.4   | 2.2   | 1.9 | 3      | 846    |
|    | 三杯雞丁    | 4/3  | 三  | 紅燒甜條  | 黃瓜炒蛋   | 絲瓜金針菇  | 時蔬  | 5.8   | 2.7   | 1.7 | 3      | 836    |
|    | 烤雞腿     | 4/4  | 四  | 民族掃墓節 |        |        |     |       |       |     |        |        |
|    | 紅燒肉(炸)  | 4/5  | 五  |       |        |        |     |       |       |     |        |        |
| 二  | 五香滷肉    | 4/8  | 一  | 番茄炒蛋  | 三杯海帶茸  | 炒地瓜葉   | 時蔬  | 5.5   | 2.4   | 2.1 | 3.2    | 812    |
|    | 蔥爆豬柳    | 4/9  | 二  | 芹菜豆干片 | 奶油玉米粒  | 三色銀芽   | 時蔬  | 6.5   | 2.4   | 1.8 | 3.5    | 888    |
|    | 手撕雞     | 4/10 | 三  | 醬燒蘿蔔  | 甜椒杏鮑菇  | 清炒蚵白菜  | 時蔬  | 5.5   | 2     | 2.6 | 3.1    | 790    |
|    | 糖醋雞丁    | 4/11 | 四  | 蔥燒豆腐  | 冬粉肉末   | 蒜香綠花椰  | 時蔬  | 6.4   | 2.8   | 1.4 | 3.4    | 896    |
|    | 醬燒鱈魚(炸) | 4/12 | 五  | 蔥蛋    | 魚香茄子   | 炸地瓜條   | 時蔬  | 6.8   | 2.4   | 1.5 | 3.6    | 906    |
| 三  | 鐵路排骨(滷) | 4/15 | 一  | 番茄豆腐  | 醬香米血糕  | 蒜炒高麗菜  | 時蔬  | 6.5   | 2.4   | 1.7 | 3.3    | 876    |
|    | 蜜汁烤腿排   | 4/16 | 二  | 糖醋豆皮  | 薑絲小芥菜  | 韭菜綠豆豆芽 | 時蔬  | 5.5   | 2.6   | 2   | 3.1    | 820    |
|    | 鹽水雞     | 4/17 | 三  | 炸醬豆乾丁 | 高麗菜炒冬粉 | 炒小白菜   | 時蔬  | 6.4   | 2.5   | 1.6 | 3.4    | 879    |
|    | 蔥爆豬柳    | 4/18 | 四  | 半顆滷蛋  | 三杯杏鮑菇  | 薑絲油菜   | 時蔬  | 5.5   | 2.5   | 2.1 | 3.3    | 824    |
|    | 香蔥魚排(炸) | 4/19 | 五  | 番茄蛋   | 黃瓜雞捲   | 紅燒茄子   | 時蔬  | 5.8   | 2.3   | 2   | 3.2    | 823    |
| 四  | 紅燒肉     | 4/22 | 一  | 全中運停課 |        |        |     |       |       |     |        |        |
|    | 蠔油雞丁    | 4/23 | 二  |       |        |        |     |       |       |     |        |        |
|    | 鱈魚條(炸)  | 4/24 | 三  |       |        |        |     |       |       |     |        |        |
|    | 糖醋排骨(炸) | 4/25 | 四  |       |        |        |     |       |       |     |        |        |
|    | 蔥油雞     | 4/26 | 五  | 麻婆豆腐  | 脆炒杏鮑菇  | 炒扁蒲    | 時蔬  | 5.5   | 2.4   | 2.1 | 3.4    | 821    |
| 五  | 蒲燒鯛魚    | 4/29 | 一  | 金針菇絲瓜 | 炒海帶絲   | 紅燒豆腐   | 時蔬  | 5.5   | 2.6   | 2.2 | 3.3    | 834    |
|    | 日式豬排(炸) | 4/30 | 二  | 洋蔥炒蛋  | 醬炒甜不辣  | 炒青江菜   | 時蔬  | 5.5   | 2.4   | 2.3 | 3.3    | 821    |
|    | 京醬肉絲    | 5/1  | 三  | 沙茶豆干  | 蒜炒胡瓜   | 蚵白菜    | 時蔬  | 5.9   | 2.8   | 1.4 | 3.4    | 861    |
|    | 蒜香雞丁    | 5/2  | 四  | 絲瓜炒蛋  | 紅燒麵腸   | 炒空心菜   | 時蔬  | 5.5   | 2.7   | 1.8 | 3.2    | 827    |
|    | 蜜汁雞腿    | 5/3  | 五  | 小瓜雞絲  | 滷海帶結   | 紅絲高麗菜  | 時蔬  | 5.5   | 2.2   | 2   | 2.9    | 781    |