

廠商:品大餐飲企業有限公司

113年5月份菜單

成功高中

用之豬肉及其製品原產地(國)皆為台

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	三杯雞											
	香煎腿排											
	叉燒肉(炸.台灣)	5/1	三	麻婆豆腐	蔥燒杏鮑菇	燒白菜	時蔬	5.8	3.3	2.5	3.2	910
	梅干控肉(台灣)	5/2	四	紅蘿炒蛋	脆炒黃瓜	金菇三絲	時蔬	5.8	3.2	2.6	3	894
	糖醋魚排(炸)	5/3	五	炒蒜香海帶絲	豆腐番茄	竹筍炒肉絲	時蔬	5.9	3.2	2.4	3.4	914
二	香酥柳葉魚(炸)	5/6	一	運 動 會 補 假								
	紅燒肉(滷.台灣)	5/7	二	芝麻海絲	瓜仔肉	脆炒高麗菜	時蔬	5.9	3.2	2.2	3.3	905
	泡菜燒肉(台灣)	5/8	三	滷雙蘿	炒杏鮑菇	茄汁甜不辣	時蔬	6.2	3	2.3	3.1	901
	脆皮雞(炸)	5/9	四	脆炒彩椒	客家小炒	炒白花菜	時蔬	5.8	3.1	2.2	3.2	884
	燒烤棒腿	5/10	五	菜脯炒蛋	滷香油豆腐	清炒大黃瓜	時蔬	5.9	3.2	2.4	3.3	910
三	蜜汁肉排(台灣)	5/13	一	玉米肉末	韭菜冬粉	黑椒銀芽	時蔬	6.2	3	2.1	3	892
	蒲燒鯛魚	5/14	二	芹菜金菇	炒豆干片	炒蒲瓜	時蔬	5.8	3.1	2.3	3	878
	古早控肉	5/15	三	奶香洋芋	香芹豆包	滷白菜	時蔬	6.2	3	2.5	3.2	911
	日式雞(炸)	5/16	四	洋蔥炒蛋	香菇滷豆腐	紅蘿玉米	時蔬	6	3.3	2.1	3.5	927
	咖喱雞(炸.台灣)	5/17	五	涼拌干絲	白蘿海帶	炒青花菜	時蔬	5.8	3.1	2.4	3.5	903
四	蒜泥白肉(台灣)	5/20	一	滷豆干	薑絲冬瓜	三杯海根	時蔬	6	3.2	2.5	2.5	883
	蔥燒魚	5/21	二	三色海絲	毛豆干丁	蒜香花椰菜	時蔬	6.1	3	2.6	3.5	920
	馬鈴薯燉肉(台灣)	5/22	三	番茄炒蛋	炒小白菜	沙茶青椒干片	時蔬	5.9	3.3	2.4	3	905
	卡拉雞(炸)	5/23	四	蒜香杏鮑菇	滷米血糕	雙色蘿蔔絲	時蔬	6.2	3	2.5	3.5	924
	蔥油雞	5/24	五	炒青江菜	醬汁豆片	奶油玉米	時蔬	6.1	3.1	2.3	3.2	908
五	泰式雞(炸)	5/27	一	紅蘿金針菇	芹香雞卷	醬燒豆腐	時蔬	6	3.5	2.2	3.5	948
	五香滷肉(台灣)	5/28	二	香菇肉燥	韭菜銀芽	宮保杏菇	時蔬	5.8	3.1	2.5	3.5	905
	手撕雞	5/29	三	紅燒豆干	白花椰菜	清炒黃瓜	時蔬	6	3	2.6	3.1	895
	香酥魚(炸)	5/30	四	紅蘿炒蛋	紅燒冬瓜	海帶結	時蔬	5.8	3.2	2.6	3.5	917
	蔥爆豬柳(台灣)	5/31	五	三杯杏菇	玉米炒蛋	炒小白菜	時蔬	6	3.2	2.4	3.2	912