

紅太陽 廠商
113年05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	控肉	5/6	一	校慶補假								
	醬爆雞丁	5/7	二	番茄炒蛋	薑絲蚵白菜	醬燒白蘿蔔	時蔬	5.5	2.3	2.4	3.2	812
	嫩煎梅肉	5/8	三	五香干片	奶香玉米	蒜香青江菜	時蔬	6.5	2.5	1.4	3.5	885
	照燒雞肉	5/9	四	胡蘿蔔炒蛋	絲瓜冬粉	清炒高麗菜	時蔬	6.1	2.3	2	3.2	844
	醋溜魚排(炸)	5/10	五	小瓜雞捲	紅燒海茸	三色豆芽菜	時蔬	5.8	2.2	2.3	3	814
二	蒜泥白肉	5/13	一	炸醬豆乾	南瓜滑蛋	薑絲胡瓜	時蔬	6.5	2.8	1.4	3.4	903
	蔥燒魚排(炸)	5/14	二	三杯海茸	塔香茄子	脆炒筍片	時蔬	5.5	2	2.6	3.2	794
	宮保雞丁(辣)	5/15	三	洋蔥炒蛋	醬炒冬粉	清炒青江菜	時蔬	6.5	2.4	1.8	3.6	892
	滷鐵路豬排	5/16	四	芹香豆干絲	五香滷蛋(半顆)	炒蚵仔白菜	時蔬	5.5	2.9	1.7	3	830
	紅燒雞腿	5/17	五	茄汁豆腐	五香豆皮	開陽扁蒲	時蔬	5.5	3	1.5	3.2	842
三	蜜汁烤肉片	5/20	一	黑胡椒洋蔥肉絲	三杯杏鮑菇	蒜香高麗菜	時蔬	5.5	2.3	2.3	3.4	818
	香煎腿排	5/21	二	醬汁甜條	蛋香黃瓜	三色銀芽	時蔬	5.9	2.4	1.9	3.2	835
	糖醋排骨	5/22	三	麻婆豆腐	肉末冬粉	清炒小白菜	時蔬	6.4	2.9	1.4	3.5	908
	椒鹽鱈魚條(炸)	5/23	四	蔥香豆干片	咖哩洋芋	扁蒲炒蛋	時蔬	6.8	2.6	1.5	3.6	921
	蔥油雞	5/24	五	紅燒麵輪	雞蓉玉米	炒蚵白菜	時蔬	6.2	2.8	1.4	3.6	891
四	燒烤雞腿	5/27	一	醬炒豆干絲	蠔油杏鮑菇	紅蘿花椰菜	時蔬	6.5	2.6	2	3.2	894
	黑胡椒豬柳(辣)	5/28	二	小瓜炒蛋	鐵板豆腐	蒜香油菜	時蔬	5.5	3	1.7	3.3	851
	蒲燒鯛	5/29	三	椒鹽甜條(炸)	塔香海帶茸	絲瓜炒蛋	時蔬	6.2	2.2	1.7	3.8	863
	鹹水雞	5/30	四	南瓜肉末	士林香腸	炒青江菜	時蔬	6.4	2.6	1.4	3	863
	蔥爆肉片	5/31	五	海芽炒蛋	醬焗蘿蔔	炒薤菜	時蔬	5.5	2.4	2.4	3.2	819