

廠商:品大餐飲企業有限公司 114年11月份菜單					成功高中			使用之豬肉及其製品原產地(國)皆為台灣				
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	香酥柳葉魚(炸)	11/3	一	番茄炒蛋	金沙南瓜	黑椒銀芽	時蔬	5.8	3.1	1.5	3.5	891
	紅燒肉(滷)	11/4	二	瓜仔肉	芝麻海絲	脆炒高麗菜	時蔬	6	3.2	1.7	2.5	850
	馬鈴薯燉肉	11/5	三	毛豆干丁	滷白蘿蔔	枸杞冬瓜	時蔬	6.2	3	1.6	2.8	883
	香煎腿排	11/6	四	糖醋甜條	咖哩洋芋	清炒大黃瓜	時蔬	6	3.1	1.6	3.2	884
	宮保雞丁(辣)	11/7	五	滷香豆干	炒杏鮑菇	鮮蔬油菜	時蔬	5.8	3	1.8	2.5	854
二	蜜汁肉排	11/10	一	香菇滷豆腐	韭菜冬粉	紅蘿金針菇	時蔬	6	3.1	1.5	3	870
	蒲燒鯛魚	11/11	二	洋蔥炒蛋	酸菜豬血	炒蒲瓜	時蔬	5.8	3.3	1.5	2.5	839
	古早控肉	11/12	三	涼拌干絲	塔香海草	雙色蘿蔔	時蔬	5.8	3	1.8	2.5	584
	日式雞排(炸)	11/13	四	洋蔥炒蛋	三色玉米	栗子燒冬瓜	時蔬	6	3.1	1.5	3.5	898
	咖哩雞	11/14	五	醬爆干片	蛋酥白菜	炒青花菜	時蔬	6	3.1	1.8	3.5	903
三	梅菜控肉	11/17	一	番茄豆腐	鮮蔬四季豆	薑絲冬瓜	時蔬	6	3.2	1.6	2.5	855
	蔥燒魚	11/18	二	菜脯炒蛋	三色海絲	蒜香花椰菜	時蔬	6.2	3.1	1.8	3.5	909
	泡菜燒肉(辣)	11/19	三	沙茶青椒干片	塔香茄子	蒜香杏菇	時蔬	6	3	1.5	3	890
	卡拉雞(炸)	11/20	四	九層塔炒蛋	梅乾筍絲	彩椒木耳	時蔬	5.8	3.1	1.6	3.5	891
	蜜汁雞	11/21	五	麻婆豆腐	鮮蔬蓮藕	紅蘿高麗菜	時蔬	6	3.2	1.7	3.2	892
四	三杯雞	11/24	一	醬燒油豆腐	蠔油青江菜	白花椰菜	時蔬	6.2	3.3	1.5	3.5	912
	咖哩豬	11/25	二	玉米炒蛋	滷海結	開陽蘿蔔絲	時蔬	6	3.1	1.8	3.5	905
	手撕雞	11/26	三	瓜仔肉	紅燒冬粉	金沙杏菇	時蔬	6	3.2	1.6	2.8	861
	香酥鱈魚(炸)	11/27	四	紅蘿炒蛋	燴金針菇	清炒黃瓜	時蔬	5.8	3.1	1.7	3.5	899
	燒烤肉片	11/28	五	紅燒麵筋	奶油玉米	開陽白菜	時蔬	6	3	1.8	3.2	889