品大餐飲企業有限公司
115年3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	三杯雞	3/2	一	蒜味豆腐	泡菜蘿蔔	炒油菜	時蔬	5.8	3.4	2.6	3	861
	香煎腿排	3/3	二	醋溜木耳片	玉米蔥蛋	紅蘿高麗菜	時蔬	6.2	3.2	2.5	3	872
	叉燒肉	3/4	三	回鍋肉片	青花菜	小白菜	時蔬	5.8	3.5	2.7	3.3	885
	洋芋燉肉	3/5	四	紅蘿炒蛋	燒白菜	炒黃瓜	時蔬	6	3.2	2.6	2.8	851
	酥炸鱈魚(炸)	3/6	五	醬燒油豆腐	金沙杏鮑菇	打拋肉末炒冬粉	時蔬	6.1	3.4	2.2	3.5	895
二	壽喜燒肉片	3/9	一	五香豆干	奶油金菇	炒黃瓜	時蔬	5.8	3.4	2.3	3	854
	沙茶雞丁	3/10	二	醬燒豆腐	蔥花蛋	炒青江菜	時蔬	5.8	3.6	2.2	3	866
	嫩煎豬排	3/11	三	香芹雞捲	炒木耳絲	薑絲油菜	時蔬	6.5	3.1	2.4	3.3	896
	蒲燒鯛	3/12	四	馬鈴薯炒蛋	滷海帶	燴小白菜	時蔬	5.8	3.2	2.5	2.8	835
	照燒雞	3/13	五	三杯杏菇	香菇肉燥	紅蘿花菜	時蔬	6	3.3	2.6	3	868
三	豆腐雞丁	3/16	一	番茄炒蛋	紅蘿黃瓜	炒金菇	時蔬	5.8	3.3	2.5	3	851
	蜜汁肉排	3/17	二	蜜汁黑豆干(撒白芝麻)	滷雙蘿	炒蚵白菜	時蔬	5.8	3.2	2.7	2.8	840
	五香滷肉	3/18	三	玉米肉末	芝麻海絲	炒高麗菜	時蔬	6.2	3.2	2.4	2.8	860
	椒鹽柳葉魚(炸)	3/19	四	麻婆豆腐	炒洋芋絲	蒜香小白菜	時蔬	5.8	3	2.2	3.5	844
	檸檬雞	3/20	五	菜脯蛋	鐵板豆腐	蒟蒻青花菜	時蔬	6.1	3.6	2.1	3	885
四	照燒肉排	3/23	一	毛豆干丁	炒白花椰	香芹金菇	時蔬	6	3.5	2.3	3	875
	蒜泥白肉	3/24	二	洋蔥炒蛋	滷冬瓜	紅蘿高麗	時蔬	5.8	3.2	2.7	2.8	840
	蜜汁棒腿	3/25	三	瓜仔肉	韭菜銀芽	炒黃瓜	時蔬	5.8	3.3	2.6	2.8	845
	手撕雞	3/26	四	醬炒豆干	塔香海根	燴白菜	時蔬	5.8	3.5	2.5	2.8	857
	檸檬魚	3/27	五	咖哩冬粉	九層塔蛋	炒小白菜	時蔬	6.1	3.2	2.1	3	855
五	椒麻雞(炸)	3/30	一	三杯海帶	玉米炒蛋	炒青江菜	時蔬	6.2	3.2	2.5	3.5	894
	糖醋雞丁	3/31	二	肉燥油豆腐	燒杏菇	三絲筍片	時蔬	5.8	3.5	2.4	3	864
	梅干扣肉		三									
	黑胡椒豬柳		四									
	樹子蒸魚		五									