

紅太陽 廠商
114年11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	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量(大卡)
一	沙茶肉片	11/3	一	炒玉米	蛋香胡瓜	蚵白菜	時蔬	6.4	2.2	1.8	2.9	839
	香煎腿排	11/4	二	蛋香白菜	南瓜肉末	黑胡椒粒銀芽	時蔬	6.3	2.6	1.9	3.2	878
	嫩煎梅肉	11/5	三	香滷豆乾	肉末冬粉	蒜炒小白菜	時蔬	6.5	2.8	1.4	2.9	881
	香酥魚條(炸)	11/6	四	洋蔥炒蛋	三杯米血糕	清炒青江菜	時蔬	6.5	2.6	1.7	3	878
	照燒雞肉	11/7	五	芹香干絲	奶油金針菇	炒高麗菜	時蔬	5.5	2.4	1.9	3.2	807
二	蒜泥白肉	11/10	一	炸醬豆乾	椒鹽杏鮑菇	蒜炒綠花椰	時蔬	5.5	2.6	1.8	3.3	824
	蔥燒魚排(炸)	11/11	二	小瓜炒蛋	開陽扁蒲	白菜滷	時蔬	5.7	2.4	2.1	3.1	821
	蠔油雞丁	11/12	三	三杯百頁	香甜玉米粒	炒油菜	時蔬	6.4	2.5	1.4	2.7	842
	滷鐵路豬排	11/13	四	洋芋炒蛋	紅燒海茸	炒鵝白	時蔬	6.3	2.4	2.2	2.9	857
	紅燒雞翅	11/14	五	滷油豆腐	紅燒洋芋	三色銀芽	時蔬	6.8	2.5	1.2	2.9	874
三	照燒肉排	11/17	一	客家小炒	玉米炒蛋	炒薤菜	時蔬	6	2.8	1.5	3.1	857
	蜜汁腿排	11/18	二	紅燒麵輪	蝦皮大黃瓜	炒大白菜	時蔬	5.5	2.6	1.7	2.9	803
	黑胡椒豬柳	11/19	三	醬燒豆腐	茄汁天婦羅	紅蘿花椰菜	時蔬	5.8	2.7	1.4	3.2	838
	椒鹽柳葉魚(炸)	11/20	四	胡蘿蔔炒蛋	拌海帶絲	麻油高麗菜	時蔬	5.5	2.4	2	3	800
	蔥油雞	11/21	五	花瓜豆乾丁	紅燒雙蘿	炒A菜	時蔬	5.5	2.5	2.2	2.9	808
四	香煎雞腿排	11/24	一	番茄豆腐蛋	小瓜甜不辣	炒大陸妹(福山萵苣)	時蔬	5.8	2.5	1.9	2.7	813
	紅燒肉(炸)	11/25	二	八角滷蛋	韓式粉絲煲	蒜香油菜	時蔬	6.5	3	1.4	3.1	905
	虱目魚排(炸)	11/26	三	五香豆皮	雞蓉玉米	紅蘿扁蒲	時蔬	5.9	2.7	1.4	2.5	813
	三杯雞丁	11/27	四	黑胡椒洋蔥肉絲	海帶干絲	地瓜條(炸)	時蔬	6.4	2.4	1.6	3.2	862
	蔥爆肉片	11/28	五	海芽炒蛋	沙茶粉絲煲	紅蘿炒高麗	時蔬	6.5	2.4	1.6	3.6	887