

紅太陽 廠商
114年12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	沙茶豬肉	12/1	一	洋蔥炒蛋	紅燒杏鮑菇	蒜香蘿菜	時蔬	6.4	2.2	1.8	3.2	852
	虱目魚排(炸)	12/2	二	香滷豆干片	三杯海茸	薑絲油菜	時蔬	6.4	2.2	2.1	3	851
	三杯雞	12/3	三	蠔油豆腐煲	蒜香花椰菜	清炒高麗菜	時蔬	6.5	2.8	1.4	2.9	881
	烤雞腿	12/4	四	花瓜豆乾丁	玉米炒蛋	白菜滷	時蔬	6.5	2.6	1.7	3	878
	紅燒肉	12/5	五	金針菇肉絲	紅燒雙蘿	青江菜	時蔬	5.5	2.4	1.9	3.2	807
二	蒜泥白肉	12/8	一	豆薯炒蛋	糖醋甜條	炒地瓜葉	時蔬	5.5	2.6	1.8	3.3	824
	蔥爆豬柳	12/9	二	沙茶豆干	椒鹽杏鮑菇	麻油高麗菜	時蔬	5.7	2.4	2.1	3.1	821
	手撕雞(辣)	12/10	三	麵輪燒蘿蔔	雞茸玉米	清炒蚵白菜	時蔬	6.4	2.5	1.4	2.7	842
	沙茶雞丁	12/11	四	五香豆皮	肉羹煲	鮮菇扁蒲	時蔬	6.3	2.4	2.2	2.9	857
	蒲燒鯛魚	12/12	五	黑胡椒洋蔥	胡蘿蔔炒蛋	上湯燜冬瓜	時蔬	5.5	2.4	2	3.1	805
三	鐵路排骨(滷)	12/15	一	蕃茄豆腐蛋	豆皮高麗菜	紅絲青花菜	時蔬	6	2.8	1.5	3.1	857
	蜜汁烤腿排	12/16	二	玉米炒蛋	爆炒三絲	蒜香青白花菜	時蔬	6.2	2.6	2.2	2.7	856
	鹽水雞	12/17	三	洋蔥雞捲	塔香海茸	炒青江菜	時蔬	5.8	2.7	1.4	3.2	838
	黑胡椒豬柳(辣)	12/18	四	客家小炒	麻油杏鮑菇	蒸南瓜	時蔬	5.5	2.4	2	3	800
	香蔥魚排(炸)	12/19	五	日式柴魚豆腐	金瓜炒蛋	炒A菜	時蔬	6.3	2.8	1.4	3.3	885
四	香煎鯖魚	12/22	一	沙茶豆乾丁	黃瓜嫩蛋	炒高麗菜	時蔬	5.5	2.8	1.8	3.4	843
	糖醋排骨	12/23	二	打拋豬(辣)	芝麻海帶絲	地瓜條(炸)	時蔬	6.5	3	1.4	3.1	905
	日式豬排	12/24	三	麻婆豆腐	九片燒胡瓜	炒菠菜	時蔬	5.9	2.7	1.4	3.2	845
	椒麻雞(辣)	12/25	四	行憲紀念日								
	紅燒翅腿	12/26	五	番茄蛋	三杯米血	炒空心菜	時蔬	6.5	2.4	1.6	3.6	887
五	日式烤肉片	12/29	一	塔香豆腐	三絲金針菇	蒜香青江菜	時蔬	5.5	2.7	2	3.2	832
	醬爆雞丁	12/30	二	洋蔥炒蛋	紅燒豆皮	醬燒白蘿蔔	時蔬	6.3	2.3	1.8	2.9	839
	蔥爆豬肉	12/31	三	胡蘿蔔炒蛋	薑絲麵腸	炒蘿菜	時蔬	5.5	2.6	1.7	3.4	826
	無骨雞排	1/1	四	元旦								
	醋溜魚排(炸)	1/2	五	螞蟻上樹	紅燒海帶結	三色豆芽菜	時蔬	6.2	2.2	2	3.6	861