紅太陽 廠商

114年03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	馬鈴薯燉肉	3/3	一	醬燒豆腐	番茄炒蛋	炒青花菜	時蔬	5.5	2.8	1.7	3.3	836	
	醬爆雞丁	3/4	二	洋蔥炒蛋	三杯米血	醬燒白蘿蔔	時蔬	6.5	2.6	1.7	3.2	887	
	嫩煎梅肉	3/5	三	五香干片	奶香玉米	蒜香青江菜	時蔬	6.3	2.6	1.4	3.5	879	
	照燒雞肉	3/6	四	胡蘿蔔炒蛋	黑木耳炒金針菇	炒菠菜	時蔬	5.5	2.4	2.3	3.2	817	
	醋溜魚排(炸)	3/7	五	小瓜雞捲	紅燒海帶結	三色豆芽菜	時蔬	5.8	2.2	2.2	3	811	
二	蒜泥白肉	3/10	一	炸醬豆乾	薑絲胡瓜	蒜炒綠花椰	時蔬	5.5	2.6	2.2	3.2	829	
	蔥燒魚排(炸)	3/11	二	芹香豆干絲	塔香茄子	白菜滷	時蔬	5.5	2.7	2.4	3	833	
	宮保雞丁(辣)	3/12	三	麻婆豆腐	玉米火腿丁	清炒青江菜	時蔬	6.2	2.8	1.4	3.3	878	
	滷鐵路豬排	3/13	四	紅燒海茸	日式蒸蛋	炒蚵仔白菜	時蔬	5.5	2.5	1.9	3.2	814	
	紅燒雞腿	3/14	五	茄汁豆腐	咖哩洋芋	炒大陸妹(福山萵苣)	時蔬	6.8	2.6	1.4	3.5	914	
三	蜜汁烤肉片	3/17	一	玉米炒蛋	三杯杏鮑菇	蒜香高麗	時蔬	6	2.3	1.9	3.2	834	
	香煎腿排	3/18	二	沙茶干絲	紅蘿黃瓜	三色銀芽	時蔬	5.5	2.6	2.1	3.2	827	
	黑胡椒豬柳(辣)	3/19	三	絲瓜炒蛋	醬汁甜條	雞茸玉米	時蔬	6.5	2.6	1.2	3	865	
	椒鹽柳葉魚(炸)	3/20	四	客家小炒	金瓜粉絲	炒A菜	時蔬	6.5	2.4	1.6	3.2	869	
	蔥油雞	3/21	五	紅燒豆腐煲	香甜玉米粒	奶油白菜	時蔬	6.3	2.6	1.4	3.2	865	
四	燒烤雞腿	3/24	一	醬拌豆干絲	塔香紫茄	黑胡椒粒銀芽	時蔬	5.5	2.6	1.8	3.2	819	
	京醬肉絲	3/25	二	鐵板豆腐	高麗菜冬粉	蒜香油菜	時蔬	6.3	2.6	1.7	3.4	882	
	蒲燒鯛	3/26	三	肉末豆乾丁	塔香海帶茸	蒜炒小白菜	時蔬	5.5	2.7	1.8	3.2	827	
	鹹水雞	3/27	四	黑胡椒洋蔥	滷蛋(半顆)	紅蘿炒綠花椰	時蔬	5.5	2.5	2	2.8	799	
	蔥爆肉片	3/28	五	海芽炒蛋	醬燜蘿蔔	清炒高麗菜	時蔬	5.5	2.4	2.2	3	805	
五	紅燒肉	3/31	一	香滷豆乾	脆炒杏鮑菇	炒扁蒲	時蔬	5.5	2.6	2.1	3.2	827	
	蠔油雞丁	4/1	二	小瓜炒蛋	咖哩粉絲	紅蘿白菜	時蔬	6.6	2.4	1.8	3.2	881	
	鱈魚條(炸)	4/2	三	紅燒豆皮	奶油金針菇	蛋香胡瓜	時蔬	5.5	2.6	2	3.5	838	
	糖醋排骨(炸)	4/3	四	民族掃墓節、彈性放假									
	蜜汁雞翅	4/4	五										