

紅太陽 廠商
114年04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	日式烤肉片	4/7	一	蠔油豆腐煲	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	時蔬	5.5	2.8	1.7	3.2	832
	醋溜魚排(炸)	4/8	二	滑蛋玉米	紅燒杏鮑菇	清炒青江菜	時蔬	6.2	2.3	2	3.2	851
	三杯雞丁	4/9	三	紅燒甜條	黃瓜炒蛋	絲瓜金針菇	時蔬	5.8	2.5	2.1	3.3	845
	烤雞腿	4/10	四	洋蔥炒蛋	醬燻蘿蔔	炒薤菜	時蔬	5.5	2.3	2.4	3	803
	紅燒肉(炸)	4/11	五	蕃茄豆腐	小瓜雞捲	燻筍絲	時蔬	5.8	2.7	2	3.2	853
二	蒜泥白肉	4/14	一	番茄炒蛋	三杯海帶茸	炒地瓜葉	時蔬	5.5	2.3	2.4	3.3	816
	蔥爆豬柳	4/15	二	芹菜豆干片	奶油玉米粒	三色銀芽	時蔬	6.3	2.6	1.6	3.6	888
	手撕雞	4/16	三	丸片蘿蔔	甜椒杏鮑菇	清炒蚵白菜	時蔬	5.5	2.2	2.2	3.2	799
	糖醋雞丁	4/17	四	蔥燒豆腐	咖哩馬鈴薯	蒜香綠花椰	時蔬	6.5	2.6	1.6	3.4	893
	醬燒鱈魚(炸)	4/18	五	韭菜炒蛋	魚香茄子	炸地瓜條	時蔬	6.8	2.4	1.7	3.8	920
三	滷鐵路排骨	4/21	一	番茄豆腐	醬香米血糕	蒜炒高麗菜	時蔬	6.3	2.8	1.6	3.2	885
	蜜汁烤腿排	4/22	二	糖醋豆皮	薑絲小芥菜	木耳豆芽	時蔬	5.5	2.6	2	3.2	824
	鹽水雞	4/23	三	胡蘿蔔炒蛋	高麗菜冬粉	炒小白菜	時蔬	6.4	2.3	1.8	3.4	869
	蔥爆豬柳	4/24	四	滷蛋(半顆)	三杯杏鮑菇	薑絲油菜	時蔬	5.5	2.5	1.9	2.8	796
	香蔥魚排(炸)	4/25	五	滷油豆腐	紅燒茄子	白菜滷	時蔬	5.5	2.7	1.9	3	820
四	蒲燒鯛魚	4/28	一	肉末冬粉	炒海帶絲	金針菇絲瓜	時蔬	6.4	2.2	2.1	3.2	860
	日式豬排(炸)	4/29	二	洋蔥炒蛋	醬炒甜不辣	炒青江菜	時蔬	5.7	2.5	1.7	3.5	837
	京醬肉絲	4/30	三	沙茶豆干	蒜炒胡瓜	炒蚵白菜	時蔬	5.5	2.6	1.8	3.3	824
	蒜香雞丁	5/1	四	絲瓜炒蛋	紅燒麵腸	炒空心菜	時蔬	5.5	2.6	1.6	3.2	814
	蜜汁雞腿	5/2	五	小瓜雞絲	滷海帶結	紅絲高麗菜	時蔬	5.5	2.3	2	3.2	802