

紅太陽 廠商
114年06月份菜單

成功高中

本公司使用之豬肉及其製品
原產地(國)皆為臺灣

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	蜜汁肉片	6/2	一	蠔油豆腐煲	馬鈴薯炒蛋	紅絲高麗菜	時蔬	6.2	3	1.4	3.4	897
	蒲燒鯛魚	6/3	二	滑蛋玉米	紅燒杏鮑菇	清炒青江菜	時蔬	6	2.3	2.1	3.2	839
	三杯雞丁	6/4	三	紅燒甜條	蛋炒洋蔥	金菇絲瓜	時蔬	5.8	2.7	1.8	3.2	848
	醬燒腿翅	6/5	四	五香豆干片	三杯海帶茸	炒地瓜葉	時蔬	5.5	2.6	2	3.1	820
	紅燒肉(炸)	6/6	五	紅燒豆腐	紅蘿銀芽	炒扁蒲	時蔬	5.5	2.7	1.9	3	820
二	蒜泥白肉	6/9	一	紅燒豆皮	金瓜冬粉	蛋香白菜	時蔬	6.6	2.8	1.3	3.5	912
	糖醋排骨	6/10	二	蛋香絲瓜	沙茶豆乾	清炒油菜	時蔬	5.5	2.8	1.6	3.6	847
	手撕雞	6/11	三	紅燒麵腸	紅絲金針菇蛋	清炒蚵白菜	時蔬	5.5	2.7	1.7	3.2	824
	宮保雞丁(辣)	6/12	四	黑胡椒洋蔥	冬粉肉末	蒜香綠花椰	時蔬	6.4	2.3	1.7	3.4	866
	醬燒鱈魚(炸)	6/13	五	胡蘿蔔炒蛋	紅燒茄子	清炒高麗菜	時蔬	5.5	2.4	2.3	3.6	835
三	鐵路排骨	6/16	一	番茄豆腐	醬香米血糕	韭菜綠豆芽	時蔬	6.4	2.8	1.6	3.6	910
	蜜汁烤腿排	6/17	二	糖醋豆皮	滷海帶結	蒜炒高麗菜	時蔬	5.5	2.6	2	3.3	829
	鹽水雞	6/18	三	炸醬豆乾丁	高麗菜炒冬粉	炒小白菜	時蔬	6.3	2.6	1.9	3.7	900
	蔥爆豬柳	6/19	四	五香滷蛋	黑胡椒杏鮑菇	薑絲油菜	時蔬	5.5	3	2.1	2.8	839
	香蔥魚排(炸)	6/20	五	番茄炒蛋	黃瓜雞捲	開陽胡瓜	時蔬	5.5	2.5	2	3.6	835
四	蔥燒豬柳	6/23	一	絲瓜冬粉	炒海帶絲	菇香高麗菜	時蔬	6.2	2	2.6	3.3	848
	蠔油雞丁	6/24	二	洋蔥炒蛋	醬炒甜不辣	紅絲青花菜	時蔬	5.8	2.7	1.8	3.5	861
	蒲燒鯛魚	6/25	三	沙茶豆干	蒜炒胡瓜	蚵仔白菜	時蔬	5.5	2.6	2.2	3.5	843
	日式豬排(炸)	6/26	四	麻婆豆腐	紅燒蘿蔔	炒空心菜	時蔬	5.5	2.6	2	3.7	847
	蜜汁腿排	6/27	五	甜椒炒蛋	奶香玉米	紅燒冬瓜	時蔬	6.4	2.5	1.7	3.5	886