

紅太陽 廠商  
114年05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  | 洋蔥肉絲     | 5/5  | 一  | 校慶補假    |        |       |     |       |       |     |        |        |
|    | 醬爆雞丁     | 5/6  | 二  | 蕃茄豆腐    | 薑絲蚵白菜  | 醬燒白蘿蔔 | 時蔬  | 5.5   | 2.3   | 2.4 | 3.2    | 812    |
|    | 嫩煎梅肉     | 5/7  | 三  | 五香干片    | 奶香火腿玉米 | 蒜香青江菜 | 時蔬  | 6.3   | 2.6   | 1.4 | 3.5    | 879    |
|    | 照燒雞肉     | 5/8  | 四  | 胡蘿蔔炒蛋   | 絲瓜冬粉   | 清炒高麗菜 | 時蔬  | 6.1   | 2.3   | 2   | 3.2    | 844    |
|    | 醋溜魚排(炸)  | 5/9  | 五  | 小瓜雞捲    | 紅燒海茸   | 三色豆芽菜 | 時蔬  | 5.8   | 2.2   | 2.3 | 3      | 814    |
| 二  | 蒜泥白肉     | 5/12 | 一  | 炸醬豆乾    | 南瓜滑蛋   | 薑絲胡瓜  | 時蔬  | 6.5   | 2.8   | 1.4 | 3.4    | 903    |
|    | 蔥燒魚排(炸)  | 5/13 | 二  | 三杯海茸    | 五香豆皮   | 脆炒筍片  | 時蔬  | 5.5   | 2.6   | 1.9 | 3.2    | 822    |
|    | 宮保雞丁(辣)  | 5/14 | 三  | 洋蔥炒蛋    | 醬炒冬粉   | 清炒青江菜 | 時蔬  | 6.5   | 2.4   | 1.8 | 3.6    | 892    |
|    | 滷鐵路豬排    | 5/15 | 四  | 塔香杏鮑菇   | 滷蛋(半顆) | 炒蚵仔白菜 | 時蔬  | 5.5   | 2.9   | 1.7 | 3      | 830    |
|    | 紅燒雞腿     | 5/16 | 五  | 蠔油豆腐    | 魚香茄子   | 開陽扁蒲  | 時蔬  | 5.5   | 2.7   | 2   | 3.2    | 832    |
| 三  | 蜜汁烤肉片    | 5/19 | 一  | 黑胡椒洋蔥   | 三杯杏鮑菇  | 蒜香高麗菜 | 時蔬  | 5.5   | 2.3   | 2.3 | 3.4    | 818    |
|    | 香煎腿排     | 5/20 | 二  | 醬汁甜條    | 蛋香黃瓜   | 三色銀芽  | 時蔬  | 5.9   | 2.4   | 1.9 | 3.2    | 835    |
|    | 糖醋排骨(炸)  | 5/21 | 三  | 麻婆豆腐    | 肉末冬粉   | 清炒小白菜 | 時蔬  | 6.4   | 2.9   | 1.4 | 3.5    | 908    |
|    | 椒鹽鱈魚條(炸) | 5/22 | 四  | 蔥香豆干片   | 咖哩洋芋   | 扁蒲炒蛋  | 時蔬  | 6.8   | 2.6   | 1.5 | 3.6    | 921    |
|    | 蔥油雞      | 5/23 | 五  | 紅燒麵輪    | 雞蓉玉米   | 炒蚵白菜  | 時蔬  | 6.2   | 2.8   | 1.4 | 3.6    | 891    |
| 四  | 燒烤雞腿     | 5/26 | 一  | 醬炒豆干絲   | 蠔油杏鮑菇  | 紅蘿花椰菜 | 時蔬  | 6.5   | 2.6   | 2   | 3.2    | 894    |
|    | 黑胡椒豬柳(辣) | 5/27 | 二  | 小瓜炒蛋    | 鐵板豆腐   | 蒜香油菜  | 時蔬  | 5.5   | 3     | 1.7 | 3.3    | 851    |
|    | 蒲燒鯛      | 5/28 | 三  | 椒鹽甜條(炸) | 塔香海帶茸  | 絲瓜炒蛋  | 時蔬  | 6.2   | 2.2   | 1.7 | 3.8    | 863    |
|    | 鹹水雞      | 5/29 | 四  | 南瓜肉末    | 士林香腸   | 炒青江菜  | 時蔬  | 6.4   | 2.6   | 1.4 | 3      | 863    |
|    | 蔥爆肉片     | 5/30 | 五  | 彈性放假    |        |       |     |       |       |     |        |        |