

紅太陽 廠商  
115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	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量(大卡)
一	馬鈴薯燉肉	3/2	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	3/3	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	3/4	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	3/5	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)	3/6	五	小瓜雞捲	紅燒冬粉	三色豆芽菜	時蔬	6.4	2.2	1.6	3.3	852
二	蒜泥白肉	3/9	一	炸醬豆乾	薑絲海帶結	蒜炒綠花椰	時蔬	5.5	2.6	2.2	3.2	829
	蔥燒魚排(炸)	3/10	二	玉米滑蛋	塔香茄子	白菜滷	時蔬	6	2.5	2.3	3.2	859
	宮保雞丁(辣)	3/11	三	麻婆豆腐	滷蛋	清炒青江菜	時蔬	5.5	3.5	1.4	2.8	859
	滷鐵路豬排	3/12	四	紅燒海草	日式蒸蛋	炒蚵仔白菜	時蔬	5.5	2.5	1.9	3.2	814
	紅燒雞腿	3/13	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	3/16	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	3/17	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)	3/18	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)	3/19	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	3/20	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	3/23	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	3/24	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	3/25	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	3/26	四	黑胡椒洋蔥	五香滷蛋	紅蘿炒綠花椰	時蔬	5.5	2.5	2	2.8	799
	蔥爆肉片	3/27	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	3/30	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	3/31	二	小瓜炒蛋	咖哩粉絲	紅蘿白菜	時蔬	6.6	2.4	1.8	3.2	881
	糖醋魚(炸)	4/1	三	紅燒豆皮	奶油金針菇	蛋香胡瓜	時蔬	5.5	2.6	2	3.5	838
	滷排骨	4/2	四	玉米滑蛋	茄汁甜條	紅燒雙蘿	時蔬	6.4	2.4	1.4	3	848
	蜜汁雞翅	4/3	五	兒童節(補假)								