

紅太陽 廠商  
115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	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量(大卡)	
一	日式烤肉片	4/6	一	民族掃墓節(補假)									
	醋溜魚排(炸)	4/7	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	4/8	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	4/9	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(滷)	4/10	五	蕃茄豆腐	小瓜炒蛋	燻筍絲	時蔬	5.5	2.8	2	3.4	848	
二	蒜泥白肉	4/13	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	4/14	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	4/15	三	九片蘿蔔	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	4/16	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)	4/17	五	滷蛋	魚香茄子	炸地瓜條	時蔬	6.8	3	1.4	3.4	939	
三	滷鐵路排骨	4/20	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	4/21	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	4/22	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	4/23	四	五香滷蛋	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)	4/24	五	蒜香綠花椰	紅燒茄子	白菜滷	時蔬	5.5	2.2	2.5	3	798	
四	蒲燒鯛魚	4/27	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)	4/28	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	4/29	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	4/30	四	小瓜炒蛋	炒五香豆乾	炒空心菜	時蔬	5.5	2.6	1.6	3.2	814	
	蜜汁雞腿	5/1	五	勞動節									