

紅太陽 廠商
115年06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	蜜汁肉片	6/1	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	6/2	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	
	辣子雞丁(辣)	6/3	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	6/4	四	五香豆干片	紅絲海帶茸	炒地瓜葉	時蔬	5.5	2.6	2	3.1	820	
	紅燒肉(滷)	6/5	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	6/8	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	6/9	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	6/10	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)	6/11	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	
	香煎鯖魚	6/12	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	6/15	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	6/16	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	6/17	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	6/18	四	滷蛋一顆	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)	6/19	五	海芽炒蛋	醋溜油豆腐	金菇絲瓜	時蔬	5.5	2.8	1.7	3	823	
四	蔥燒豬柳	6/22	一	絲瓜炒蛋	炒海帶絲	菇香高麗菜	時蔬	6.2	2.4	2.6	3.3	848	
	蠔油雞丁	6/23	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	6/24	三	沙茶豆干	紅蘿蔔炒蛋	蚵仔白菜	時蔬	5.5	2.8	1.9	3.7	859	
	日式豬排(炸)	6/25	四	麻婆豆腐	蒜炒胡瓜	炒空心菜	時蔬	5.5	2.5	2.2	3.4	831	
	蜜汁腿排	6/26	五	甜椒豆干	奶香玉米	紅燒冬瓜	時蔬	6.4	2.5	1.7	3.5	886	
五	椒鹽柳葉魚(炸)	6/29	一	番茄炒蛋	香滷豆干	開陽胡瓜	時蔬	6.2	2.7	2.6	3.3	848	
	鐵路排骨(滷)	6/30	二	休業式									
	三杯雞丁	7/1	三	暑假									
	黑胡椒豬柳(辣)	7/2	四										
	烤雞腿	7/3	五										