紅太陽 廠商

115年09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	京醬肉片	8/31	一	茄汁豆皮	洋蔥炒蛋	紅燒冬瓜	時蔬	5.5	2.8	1.7	3	822
	醬爆雞丁	9/1	二	玉米炒蛋	脆炒杏鮑菇	紅燒海帶結	時蔬	6.2	2.3	2	3.3	855
	嫩煎梅肉	9/2	三	肉燥角螺	薑絲蚵白菜	醬燒筍片	時蔬	5.5	2.7	2.1	3.2	834
	烤棒腿	9/3	四	五香干片	開陽白菜	蒜香青江菜	時蔬	5.5	2.5	2	3	808
	香煎鯖魚	9/4	五	胡蘿蔔炒蛋	金菇冬粉	清炒高麗菜	時蔬	6.3	2.4	1.8	3.2	860
二	蒜泥白肉	9/7	一	炸醬豆乾	肉絲炒洋蔥	薑絲胡瓜	時蔬	5.5	2.8	1.6	3.2	829
	蔥燒魚排(炸)	9/8	二	三杯海茸	南瓜滑蛋	炒蚵仔白菜	時蔬	6.7	2.2	2	3.2	878
	宮保雞丁(辣)	9/9	三	洋蔥炒蛋	醬炒冬粉	清炒青江菜	時蔬	6.5	2.4	1.8	3.4	883
	蔥爆豬柳	9/10	四	芹香豆干絲	五香滷蛋	蛋酥白菜	時蔬	5.5	3.5	1.7	2.9	871
	紅燒翅腿	9/11	五	茄汁豆腐	五香豆皮	開陽扁蒲	時蔬	5.5	3	1.4	3	830
三	蜜汁烤肉片	9/14	一	黑胡椒洋蔥肉絲	三杯杏鮑菇	蒜炒高麗菜	時蔬	5.5	2.3	2.3	3.2	809
	香煎腿排	9/15	二	小瓜雞捲	紅燒海茸	三色豆芽菜	時蔬	5.8	2.3	2.2	3	819
	糖醋排骨	9/16	三	豆瓣豆腐	肉末冬粉	清炒小白菜	時蔬	6.4	2.7	1.4	3.2	864
	椒鹽柳葉魚(炸)	9/17	四	蔥香豆干片	咖哩洋芋	紅絲胡瓜	時蔬	6.6	2.6	1.6	3.4	855
	蔥油雞	9/18	五	豆干小炒	香甜玉米粒	炒蚵白菜	時蔬	6.2	2.7	1.6	3.2	834
四	燒烤雞腿	9/21	一	芹菜炒豆干絲	蠔油杏鮑菇	紅蘿花椰菜	時蔬	5.5	2.5	2	3.1	810
	黑胡椒豬柳(辣)	9/22	二	小瓜炒蛋	鐵板豆腐	蒜香油菜	時蔬	5.5	3	1.8	3.4	860
	蒲燒鯛	9/23	三	椒鹽甜條（炸）	塔香海帶茸	醬燒茄子	時蔬	5.8	2.2	1.9	3.6	814
	鹹水雞	9/24	四	南瓜肉末	士林香腸	炒青江菜	時蔬	6.6	2.6	1.4	3	829
	滷鐵路豬排	9/25	五	中秋節								
五	蜜汁腿排	9/28	一	教師節								
	手撕雞(辣)	9/29	二	醬燒豆腐煲	紅蘿蔔炒蛋	韭菜銀芽	時蔬	5.5	2.8	2	3.3	844
	五香燉肉	9/30	三	蘿蔔燒海結	椒鹽地瓜條(炸)	炒A菜	時蔬	6.7	2	2	3.8	830
	醬燒鱈魚(炸)		四									
	鐵路排骨(滷)		五									