

平末初9年110午同廠八

營養師：林科廷（營養字號 6672）

成功高中

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	照燒鯛魚	9/1	三	蕃茄炒蛋	金菇絲瓜	甘薯葉	時蔬	5.5	2.6	1.7	2.6	790
	洋芋燉肉	9/2	四	芝麻海絲	菜圃蛋	荷葉白	時蔬	5.7	2.3	2	2.4	780
	蜜汁烤肉	9/3	五	三絲燴菇	五香滷蛋	花椰菜	時蔬	6.2	2.3	2.1	2.8	835
二	沙茶豬肉片	9/6	一	玉米肉末	水璉三絲	開陽高麗	時蔬	6.4	2.4	2.6	2.7	865
	三杯雞	9/7	二	麻油米血	金沙南瓜	炒油菜	時蔬	5.7	2.5	2.2	2.9	822
	脆皮雞排	9/8	三	滷海帶結	紅羅炒蛋	滷白菜	時蔬	5.5	2.7	2.5	3	835
	香煎香草雞	9/9	四	鐵板豆腐	筍片鮮菇	紅燒冬瓜	時蔬	5.5	2.6	1.7	3.1	812
	泡菜燒肉	9/10	五	瓜仔肉	咖哩洋芋	芥藍菜	時蔬	6.2	2.4	2.6	2.6	806
			9/11	六	紅蘿炒蛋	什錦豆仁	肉末粉絲	時蔬	6.5	2.7	2.2	2.8
三	糖醋雞丁	9/13	一	培根高麗菜	鮭魚蛋餃	三絲銀芽	時蔬	5.5	2.6	2.4	2.9	821
	泰式椒麻雞	9/14	二	酸菜麵腸	青椒木耳	炒A菜	時蔬	5.5	2.5	2.3	2.8	806
	紅燒肉	9/15	三	雞茸玉米	鹹蛋苦瓜	滷豆腐	時蔬	6.7	2.1	2	2.7	812
	椒鹽土魷魚	9/16	四	彩椒肉絲	紅燒雙蘿	蒸蛋	時蔬	5.5	2.4	2.4	2.7	797
	滷雞腿	9/17	五	鹹蛋杏菇	香菇肉燥	青江菜	時蔬	5.5	2.8	2	2.6	812
四	宮保雞丁(辣)	9/20	一	涼拌海絲	糖醋甜條	三鮮白菜	時蔬	5.5	2.1	2.2	3.1	787
	五香滷肉	9/21	二	燴袖珍菇	洋芋肉末	紅蘿高麗菜	時蔬	6	2.5	1.8	2.9	833
	照燒肉排	9/22	三	三杯海茸	開陽扁蒲	雪裏紅	時蔬	6.1	2.1	1.7	2.7	799
	燒烤雞腿	9/23	四	荷包蛋	彩椒木耳絲	薑絲芥菜	時蔬	5.5	2.4	2.4	2.9	806
	蔥爆肉絲	9/24	五	肉末紫茄	玉米炒蛋	青江菜	時蔬	6.5	1.9	2.3	2.4	813
五	梅干扣肉	9/27	一	乾扁季豆	菜圃豆干	梅汁金瓜	時蔬	5.6	2.6	2	3.1	827
	泰式檸檬魚	9/28	二	冬粉肉末	金沙杏菇	炒甘藍	時蔬	5.5	2	2.6	3.2	806
	椒麻雞(辣)	9/29	三	三色花椰	洋蔥炒蛋	辣味素雞	時蔬	5.8	2.1	2.4	2.8	794
	黑胡椒豬排	9/30	四	香芹金菇	菜圃豆干	荷葉白	時蔬	5.9	2.6	1.8	2.7	825
	蜜汁雞丁	10/1	五	三杯杏菇	韭菜炒蛋	開陽芥菜	時蔬	5.5	1.8	2.7	2.6	812