

功高中 110年-9月份菜單

紅 蕃 茄 餐 飲 事 業 有 限 公 司

週次	日期	星期	主菜1	主菜2	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(卡)
一	9/1	三	三杯雞丁	糖醋魚排	海芽蒸蛋	蝦皮瓠瓜	梅干筍絲	季節蔬菜	6	3	3	2.5	833
	9/2	四	蔥油雞	黑胡椒洋蔥肉片	菜脯蛋	黃瓜丸片	鹽酥米血	季節蔬菜	6.5	3	2	3.3	879
	9/3	五	香煎腿排	豆豉燒肉	紅蘿蔔炒蛋	海結油腐	豆芽菜	季節蔬菜	6	3.3	3	3	878
二	9/6	一	香酥魚排	瓜仔蒸肉	滷蛋	炒高麗菜	蒜炒筍片	季節蔬菜	6	3	3	2.5	833
	9/7	二	咖哩雞	蒜泥白肉	小魚乾丁	螞蟻上樹	日式蒸蛋	季節蔬菜	6.5	3.3	1.5	3	875
	9/8	三	宮保雞丁	糖醋排骨	蕃茄炒蛋	涼拌黃豆芽	家常豆腐	季節蔬菜	6	3.5	2.5	3	880
	9/9	四	香滷雞腿	蒲燒鯛魚	火腿炒玉米	豆豉苦瓜	開陽白菜	季節蔬菜	6.2	2.8	3	2.5	832
	9/10	五	芋香燒雞	洋蔥肉片	醬爆干丁	蔥花炒蛋	蘑菇青江菜	季節蔬菜	6	3.5	2	3	868
	9/11	六	打拋豬	黃金蝦排	香菇蒸蛋	美白菇小瓜	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	808
三	9/13	一	菲力雞排	香滷排骨	鹽酥甜條	干絲海帶	蝦皮絲瓜	季節蔬菜	6.5	2.8	2.5	3	863
	9/14	二	白斬雞	韓式泡菜肉片	紅蘿蔔炒蛋	炸豆腐	枸杞南瓜	季節蔬菜	6.5	3.5	1.8	3	898
	9/15	三	麥克雞塊	醬燒豬排	彩椒金茸	沙茶豆乾	玉米粒炒肉末	季節蔬菜	6.2	3.3	2	2.5	844
	9/16	四	香滷腿排	叉燒肉	紅燒豆包	芝麻豆子	黃瓜丸片	季節蔬菜	6	3	2.5	2.5	820
	9/17	五	糖醋雞丁	控肉	韭菜炒蛋	香滷大溪豆干	塔香茄子	季節蔬菜	6	3.5	2.3	3	875
四	9/22	三	酥炸雞腿	香滷排骨	毛豆炒乾丁	香滷海結	小魚莧菜	季節蔬菜	6	3.3	2.5	2.5	843
	9/23	四	三杯雞丁	客家鹹豬肉	糖醋甜條	家常豆腐	香菇蒸蛋	季節蔬菜	6.5	3.5	1.5	2.5	868
	9/24	五	蒜泥白肉	蔥油雞	芹菜拌干絲	椒鹽花枝丸	蒜香小白菜	季節蔬菜	6	3.2	2.3	2.8	844
五	9/27	一	日式雞排	柳葉魚	咖哩洋芋	蔥燒豆皮	培根高麗菜	季節蔬菜	6.5	3	2.5	2.8	869
	9/28	二	白斬雞	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋	白菜粉絲煲	白蘿蔔滷海結	季節蔬菜	6.2	3	2.8	3.5	887
	9/29	三	腿庫肉	鹽酥雞	柴魚蒸蛋	黑胡椒洋芋	紅燒筍絲	季節蔬菜	6.5	2.8	2	2.5	828
	9/30	四	泰式椒麻雞	彩椒肉片	彩椒鮑菇	洋蔥炒蛋	韭菜豆芽菜	季節蔬菜	6	3	3	3	855