南港高工 113年8-9月份菜單

紅 蕃 茄
餐飲事業有限公司

週次	日期	星期	主菜	副菜 1	副菜 2	副菜 3	副菜 4	全穀根莖類	立魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	熱量(卡)
	8/30	五	咖哩雞, 香腸, 滷豬排, 炸蝦捲, 紅糟肉, 炸棒腿, 三杯雞, 糖醋排骨	三杯杏鮑菇	滷三角油豆腐	絲瓜炒蛤蜊	時蔬青菜	6	3	2	2.5	808
一	9/2	一	咖哩雞, 鹽酥雞塊, 瓜仔肉, 炸棒腿, 紅燒魚塊, 滷雞腿, 香腸, 滷雞腿	紅蘿蔔絲炒蛋	海帶結蘿蔔	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3.5	850
	9/3	二	紅糟肉, 炸棒腿, 三杯雞, 鹽酥雞, 咖哩雞	洋蔥炒蛋	甜椒杏鮑菇	香滷筍絲	時蔬青菜	6	2.8	2	3	815
	9/4	三	咖哩雞, 三杯雞, 紅糟肉, 炸棒腿, 滷雞腿	茄汁甜不辣	炒豆干絲	滷蘿蔔豆輪	時蔬青菜	6.3	2.8	2	2.8	827
	9/5	四	紅糟肉, 炸棒腿, 炸大雞腿, 蝦捲, 滷棒腿	紅蘿蔔絲炒蛋	麻婆豆腐	豆乾丁炒毛豆	時蔬青菜	6.3	3.2	2	3	866
	9/6	五	滷棒腿, 三杯雞, 炸棒腿, 大香腸, 蝦捲	洋蔥炒蛋	滷筍絲	金針菇炒青江	時蔬青菜	6	2.8	2	3	815
	二	9/9	一	紅糟肉, 鐵路豬排, 三杯雞, 糖醋排骨	醬燒茄子	蜜汁豆包	蝦皮胡瓜	時蔬青菜	6	2.6	2	2.5
9/10		二	炸蝦捲, 鹽酥雞, 豆豉排骨, 蒜泥白肉	玉米炒蛋	滷蘿蔔豆輪	彩椒川耳杏鮑菇	時蔬青菜	6.2	3.3	2	3	867
9/11		三	黑胡椒肉絲, 辣子雞丁, 筍乾燒肉, 五香雞腿	蕃茄炒蛋	炸甜不辣	毛豆炒豆干丁	時蔬青菜	6.5	3.2	2	3	880
9/12		四	蠔油雞丁, 紅燒肉, 椒麻雞, 京醬肉絲	魚板蒸蛋	家常豆腐	塔香海龍	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	823
9/13		五	蝦捲, 打拋豬肉, 蜜汁腿排, 梅干扣肉	南瓜炒蛋	炒三絲	雪裡紅炒肉末	時蔬青菜	6	3.3	2	3	853
三	9/16	一	日式烤肉, 紅糟肉, 滷棒腿, 香酥魚排	三色豆炒蛋	海帶豆芽	絞肉干丁	時蔬青菜	6.2	3.5	2	3	882
	9/18	三	香酥棒腿, 薑汁燒肉, 糖醋雞丁, 鹹冬瓜蒸肉	菜脯蛋	炒豆干絲	辣炒小瓜	時蔬青菜	6	3	2	3	830
	9/19	四	宮保雞丁, 照燒豬排, 紅糟肉, 蔥油雞	玉米炒蛋	腐皮高麗	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.7	2.6	2	3.5	872
	9/20	五	蒲燒鯛魚, 醬爆雞丁, 咖哩豬柳, 無骨香雞排	紅蘿蔔絲炒蛋	滷三角油豆腐	紅醬甜不辣	時蔬青菜	6.5	3	2	3	865
四	9/23	一	起司豬排, 麻辣翅小腿, 沙茶肉片, 焦糖雞丁	柴魚蒸蛋	紅燒豆腐	沙茶冬粉	時蔬青菜	6.5	2.9	2	3.5	880
	9/24	二	洋芋燒雞, 紅糟肉, 瓜仔肉燥, 滷棒腿	洋蔥炒蛋	泡菜百頁	彩椒川耳杏鮑菇	時蔬青菜	6	2.6	2	3	800
	9/25	三	彩椒豬柳, 香酥雞腿, 咖哩雞丁, 迷迭香豬排	火腿炒蛋	海帶結炒豆干	醬燒冬瓜	時蔬青菜	6	3	2	3	830
	9/26	四	麵輪燒肉, 茄汁豬排, 玉米燒雞, 照燒雞腿	海芽蒸蛋	小瓜甜不辣	三色麵筋	時蔬青菜	6.3	3	2	3	851
	教師節 加菜	9/27	五	炒三鮮, 紅糟肉, 香菇雞, 糖醋排骨	絲瓜炒蛋	芹香干絲	沙茶冬粉	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3
五	9/30	一	三杯雞, 泡菜肉片, 蔥爆雞丁, 蒲燒鯛魚	奶香洋芋	紹仔豆腐菜	滷大白菜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	805