

南港高工 113年1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	豆魚肉 蛋類	蔬菜 類	油脂及 堅果類	鈣 (mg)	熱量(卡)
一	1/2	二	日式燒肉片	香菇蒸蛋	涼拌干絲	蒜香四季豆	時蔬青菜	6	3	2.2	2.5	277	813
	1/3	三	宮保雞丁	黑椒玉米絞肉	紅燒油豆腐	西芹甜條	時蔬青菜	6.5	3.1	2	2.5	348	850
	1/4	四	清蒸多利魚	螞蟻上樹	白菜紫菜丸	玉米炒蛋	時蔬青菜	6.7	3.2	1.8	3	254	889
	1/5	五	香酥雞排	大瓜炒蛋	蠔油海帶結	回鍋干片	時蔬青菜	6	3.2	2.5	3	408	858
二	1/8	一	蒜香骰子豬	粉絲炒蛋	茄汁高麗百頁	蝦皮胡瓜	時蔬青菜	6.5	3.1	2.2	3	319	878
	1/9	二	沙茶雞丁	南瓜滑蛋	黑胡椒雙菇	麻辣鴨血	時蔬青菜	6.5	3	2	3	405	865
	1/10	三	椒鹽花枝排	八角筍絲	玉米餅	紅蘿蔔炒蛋	時蔬青菜	6	3.3	2.1	3	399	855
	1/11	四	義式芝麻烤腿排	日式佃煮蘿蔔	麻辣豆皮	小瓜香腸片	時蔬青菜	6	2.7	2.6	2.5	274	800
	1/12	五	咖哩肉片	洋蔥炒蛋	蒜味黑豆干	木須青花菜	時蔬青菜	6	3.2	2.5	3	281	858
三	1/15	一	三杯雞丁	咖哩洋芋	肉末干丁	塔香海茸	時蔬青菜	6.5	3.1	2.2	2.7	443	864
	1/16	二	黑胡椒雞柳	火腿炒蛋	香滷豆腐	西芹燴雙菇	時蔬青菜	6	3.3	2	3	268	853
	1/17	三	滷豬腳	蕃茄炒蛋	炸花枝丸	豆瓣紫茄	時蔬青菜	6	3.2	2.5	3	372	858
	1/18	四	香酥棒腿	海芽蒸蛋	滷嫩豆腐	大瓜肉羹	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	352	863
四	1/22	一	蠔油肉片	爆炒雙菇	麻婆豆腐	菜脯蛋	時蔬青菜	6	3.2	2	3	227	845
	1/23	二	打拋豬肉	培根蒸蛋	蒸地瓜	豆瓣紅絲海帶絲	時蔬青菜	6.5	3	2	3	392	865
	1/24	三	咔啦雞腿排	滷白菜	三杯油豆腐	芹香黑輪條	時蔬青菜	6.3	2.8	2.3	2.5	375	821
	1/25	四	椒鹽魚排	玉米蒸蛋	微辣滷鴨血	蒜味苦瓜	時蔬青菜	6.2	3.1	1.5	2.5	226	817