

南港高工 113年4月份菜單

紅 番 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	熱量(卡)
一	4/1	一	和風肉片	香菇蒸蛋	醬汁豆腐	芹香甜條	時蔬青菜	6.2	3.2	1.8	2.6	836
	4/2	二	唐揚雞塊	豆皮白菜	可樂餅	芝麻海帶根	時蔬青菜	6.2	2.8	3	3	854
	4/3	三	烤棒棒腿	紅丁炒蛋	肉絲木耳小瓜	沙茶粉絲煲	油江菜	6.5	3.1	1.8	3.3	881
二	4/8	一	三杯雞丁	胡蘿蔔炒蛋	芹香干絲	開陽白菜	時蔬青菜	6	3.3	2.1	3	855
	4/9	二	香酥雞排	奶香馬鈴薯	滷海帶結	三色豆炒丸片	時蔬青菜	6.5	2.7	2.3	3	850
	4/10	三	蠔油肉片	螞蟻上樹	美白菇絲瓜	青椒乾片	小白菜	6.5	2.5	2.5	3	840
	4/11	四	打拋豬肉	玉米炒蛋	番茄豆腐	豆皮炒高麗	高麗菜	6.2	3.3	2.5	3	879
	4/12	五	清蒸水鯊片	八角筍絲	毛豆乾丁	大瓜肉羹	時蔬青菜	6	3	2.5	2.6	825
三	4/15	一	醬爆骰子豬	紅k絲炒蛋	醬爆小豆干	奶香金針菇	時蔬青菜	6	3.2	2.5	3	858
	4/16	二	咋啦雞排	柴香黃豆芽	蠔油茄子	滷福州丸	時蔬青菜	6	2.5	3	2.6	800
	4/17	三	紅糟肉	雙色炒蛋	滷香菇胡蘿蔔	三杯米血糕	味美菜	6.5	2.8	2.3	3	858
	4/18	四	義式烤腿排	紅片蒲瓜	滷嫩豆腐	蒜香四季豆	時蔬青菜	6	2.8	3	2.5	818
	4/19	五	糖醋魚排	韭菜銀芽	蒸地瓜	白蘿蔔麵輪	黑葉白菜	6.5	2.5	2.8	2.5	825
四	4/26	五	沙茶雞丁	番茄炒蛋	肉末干丁	小黃瓜蟬絲	高麗菜	6	3.3	1.9	3	850
	4/29	一	番茄醬蝦排	起司南瓜	貢丸片蘿蔔	榨菜乾片	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3	850
	4/30	二	京醬肉絲	海芽蒸蛋	滷油豆腐	椒鹽杏鮑菇	時蔬青菜	6	3.2	2	3	845