

# 香港高工 113年5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<br>莖類 | 豆魚<br>肉蛋<br>類 | 蔬菜<br>類 | 油脂及<br>堅果類 | 鈣<br>(mg) | 熱量(卡) |
|----|------|----|--------|------------|---------------|-------|------|-----------|---------------|---------|------------|-----------|-------|
| 一  | 5/1  | 三  | 京醬肉絲   | 紅燒雙丁       | 三色麵筋          | 蒜香四季豆 | 時蔬青菜 | 6         | 2.8           | 2       | 2.5        | 274       | 793   |
|    | 5/2  | 四  | 紅燒肉    | 開陽白菜       | 醬汁豆腐          | 西芹甜條  | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2       | 2.5        | 357       | 808   |
|    | 5/3  | 五  | 蠔油蒸魚片  | 雙色炒蛋(紅K木耳) | 肉末小瓜          | 海帶干絲  | 時蔬青菜 | 6         | 3.2           | 2       | 3          | 231       | 845   |
| 二  | 5/6  | 一  | 醬爆豬柳   | 香菇蒸蛋       | 蠔油茄子          | 回鍋干片  | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2       | 2.6        | 227       | 812   |
|    | 5/7  | 二  | 椒鹽雞排   | 木耳燒粉絲      | 滷油豆腐          | 蝦皮胡瓜  | 時蔬青菜 | 6.5       | 3             | 1.7     | 3          | 288       | 858   |
|    | 5/8  | 三  | 香菇肉燥   | 胡蘿蔔炒蛋      | 金菇絲瓜          | 麻辣鴨血  | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2.2     | 3          | 224       | 835   |
|    | 5/9  | 四  | 黃金蝦排   | 悶地瓜        | 豆瓣海帶結         | 洋蔥炒蛋  | 時蔬青菜 | 6.5       | 2.5           | 2       | 2.5        | 402       | 805   |
|    | 5/10 | 五  | 紅燒魚片   | 白醬綠花椰      | 木耳炒肉絲         | 小瓜香腸片 | 時蔬青菜 | 6         | 2.9           | 2.2     | 2.6        | 256       | 810   |
| 三  | 5/13 | 一  | 日式燒肉片  | 八角滷筍絲      | 黑豆瓣丁          | 魚板蒸蛋  | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2       | 2.5        | 385       | 808   |
|    | 5/14 | 二  | 香烤菲力雞排 | 韭菜銀芽       | 滷海帶串          | 三色豆炒蛋 | 時蔬青菜 | 6         | 2.5           | 3       | 2.5        | 413       | 795   |
|    | 5/15 | 三  | 蒜香雞丁   | 菜脯蛋        | 高麗菜燒豆皮        | 西芹燴雙菇 | 時蔬青菜 | 6         | 3.3           | 2.5     | 3          | 264       | 865   |
|    | 5/16 | 四  | 唐揚雞塊   | 蝦米蒲瓜       | 蒜味黑豆干         | 沙茶粉絲煲 | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2       | 2.5        | 392       | 808   |
|    | 5/17 | 五  | 糖醋魚排   | 大瓜炒蛋       | 滷香菇獅子頭        | 脆炒馬鈴薯 | 時蔬青菜 | 6         | 3.2           | 2       | 3          | 231       | 845   |
| 四  | 5/20 | 一  | 蠔油肉片   | 海芽蒸蛋       | 麻婆豆腐          | 辣炒小黃瓜 | 時蔬青菜 | 6         | 3.3           | 1.4     | 2.5        | 392       | 815   |
|    | 5/21 | 二  | 花枝排    | 焗烤南瓜       | 滷白菜           | 榨菜乾片  | 時蔬青菜 | 6.5       | 3             | 2       | 3          | 411       | 865   |
|    | 5/22 | 三  | 香滷無骨腿排 | 紅K炒蛋       | 雙菇燴小瓜         | 芹香黑輪條 | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2.8     | 3          | 248       | 850   |
|    | 5/23 | 四  | 沙茶肉絲   | 黑胡椒玉米火腿丁   | 枸杞白花菜         | 麻辣凍豆腐 | 時蔬青菜 | 6.2       | 2.9           | 2       | 2.5        | 253       | 814   |
|    | 5/24 | 五  | 蒲燒鯛魚   | 螞蟻上樹       | 芹香白干絲         | 豆瓣紫茄  | 時蔬青菜 | 6.5       | 2.9           | 1.7     | 3          | 265       | 850   |
| 五  | 5/27 | 一  | 蔥爆肉片   | 雙色炒蛋       | 醬爆豆腐          | 木須青花菜 | 時蔬青菜 | 6         | 3.3           | 1.6     | 3          | 288       | 843   |
|    | 5/28 | 二  | 起司雞排   | 咖哩洋芋       | 和風銀芽          | 炸花枝丸  | 時蔬青菜 | 6.5       | 2.5           | 2       | 3          | 410       | 828   |
|    | 5/29 | 三  | 奶香雞柳   | 青蔥肉末金針菇    | 紅片絲瓜          | 玉米炒蛋  | 時蔬青菜 | 6         | 2.8           | 2.1     | 2.5        | 248       | 795   |
|    | 5/30 | 四  | 微辣打拋豬  | 番茄炒蛋       | 玉米油豆腐         | 塔香海茸  | 時蔬青菜 | 6.2       | 3.3           | 1.6     | 3          | 271       | 857   |
|    | 5/31 | 五  | 椒鹽柳葉魚  | 麻香鴨血       | 炒三絲(紅K.洋蔥.豆皮) | 大瓜肉羹  | 時蔬青菜 | 6         | 3             | 2       | 2.6        | 303       | 812   |