

# 南港高工 113年6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<br>莖類 | 豆魚肉<br>蛋類 | 蔬菜<br>類 | 油脂及<br>堅果類 | 熱量(卡) |
|----|------|----|-------|-------|---------|-------|------|-----------|-----------|---------|------------|-------|
| 一  | 6/3  | 一  | 醬爆肉絲  | 紅蘿蔔炒蛋 | 醬燒油豆腐   | 沙茶粉絲煲 | 時蔬青菜 | 6         | 3.3       | 1.5     | 3          | 840   |
|    | 6/4  | 二  | 檸檬雞柳條 | 滷白菜   | 椒鹽甜片    | 魚板蒸蛋  | 時蔬青菜 | 6.5       | 2.5       | 2       | 3          | 828   |
|    | 6/5  | 三  | 蜜汁烤腿排 | 美白菇大瓜 | 木耳炒干絲   | 花生米血糕 | 時蔬青菜 | 6         | 2.8       | 2.5     | 2.5        | 805   |
|    | 6/6  | 四  | 蠔油雞丁  | 馬鈴薯炒蛋 | 青蔥黑椒爆雙菇 | 滷嫩豆腐  | 時蔬青菜 | 6.5       | 3         | 2       | 3          | 865   |
|    | 6/7  | 五  | 檸檬清蒸魚 | 香滷筍絲  | 蝦皮絲瓜    | 洋蔥炒蛋  | 時蔬青菜 | 6         | 2.5       | 3       | 2.5        | 795   |
| 二  | 6/11 | 二  | 滷棒棒腿  | 粉絲炒蛋  | 麻婆豆腐    | 魚香茄子  | 時蔬青菜 | 6.5       | 3.3       | 1.6     | 3          | 878   |
|    | 6/12 | 三  | 香酥雞排  | 咖哩洋芋  | 滷海帶串    | 三杯麵腸  | 時蔬青菜 | 6.5       | 2.5       | 2       | 2.8        | 819   |
|    | 6/13 | 四  | 瓜仔肉燥  | 番茄炒蛋  | 玉米小瓜    | 蘿蔔麵輪  | 時蔬青菜 | 6.2       | 3         | 2       | 3          | 844   |
|    | 6/14 | 五  | 茄汁魚排  | 韭菜銀芽  | 三色麵筋    | 起司南瓜  | 時蔬青菜 | 6         | 2.8       | 2.2     | 2.5        | 798   |
| 三  | 6/17 | 一  | 鐵路豬排  | 香菇蒸蛋  | 黑豆辦乾丁   | 鮑菇絲瓜  | 時蔬青菜 | 6         | 3.3       | 1.6     | 2.5        | 820   |
|    | 6/18 | 二  | 蔥爆雞丁  | 螞蟻上樹  | 家常豆腐    | 福州丸   | 時蔬青菜 | 6.5       | 3         | 1.7     | 3          | 858   |
|    | 6/19 | 三  | 花枝排   | 奶油南瓜  | 芹香海帶絲   | 肉末乾丁  | 時蔬青菜 | 6.5       | 3         | 2       | 3          | 865   |
|    | 6/20 | 四  | 咖哩肉片  | 滷蛋    | 和風綠花椰   | 泡菜百頁  | 時蔬青菜 | 6         | 3         | 2       | 2.5        | 808   |
|    | 6/21 | 五  | 椒鹽柳葉魚 | 蠔油茄子  | 滷雙丁     | 玉米肉末  | 時蔬青菜 | 6         | 2.5       | 2.3     | 2.5        | 778   |
| 四  | 6/24 | 一  | 黑胡椒肉絲 | 奶香洋芋  | 蠔油海帶結   | 金菇蒸蛋  | 時蔬青菜 | 6.5       | 2.5       | 2       | 3          | 828   |
|    | 6/25 | 二  | 紅燒肉   | 木耳燒白菜 | 蒸味噌豆腐   | 茄汁甜條  | 時蔬青菜 | 6         | 3         | 2       | 2.5        | 808   |
|    | 6/26 | 三  | 三杯雞丁  | 紅丁炒蛋  | 獅子頭高麗菜絲 | 辣炒小瓜  | 時蔬青菜 | 6         | 3.1       | 2       | 2.5        | 815   |
|    | 6/27 | 四  | 清蒸多利魚 | 蝦皮蒲瓜  | 滷豆干     | 火腿四季豆 | 時蔬青菜 | 6         | 3         | 2       | 2.5        | 808   |