

南港高工 113年2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)
	2/16	五	照燒雞排	蔥燒豆腐	洋蔥雞卷	玉米炒蛋	時蔬青菜	6.2	3.2	1.8	3	302	854
	2/17	六	咖哩肉片	炒高麗菜	蕃茄炒蛋	芹菜甜條	時蔬青菜	6.4	3	2.5	3	311	871
二	2/19	一	杏鮑菇肉片	韭菜豆芽	紅絲炒蛋	麵輪燒蘿蔔	時蔬青菜	6	3	2.2	3	278	835
	2/20	二	鹽酥雞	海結燒筍片	毛豆乾丁	滷白菜	時蔬青菜	6	3	3	2.5	405	833
	2/21	三	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	肉末玉米	大溪豆干	時蔬青菜	6.2	3.3	1.5	3	302	854
	2/22	四	咕咾肉	螞蟻上樹	炒高麗菜	蠔油豆腐	時蔬青菜	6.5	2.7	2	3	288	843
	2/23	五	泰式檸檬魚排	沙茶麵腸	芝麻海絲	烤花枝捲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	443	808
三	2/26	一	蔥爆肉片	香滷筍乾	菜脯蛋	咖哩粉絲	時蔬青菜	6.4	3.1	2.2	3.2	394	880
	2/27	二	香滷雞腿	蔥燒豆皮	荷包蛋	滷白菜	時蔬青菜	6	3.3	2.2	2.8	279	849
	2/29	三	椒鹽土魷魚	沙茶豆乾	火腿炒玉米	蔥燒杏鮑菇	時蔬青菜	6.2	3.2	2.5	2.5	274	849
	3/1	四	五香滷肉	醬爆乾丁	海絲拌豆芽	鹽酥甜條	時蔬青菜	6.5	3	2	2.5	427	843