

# 南港高工 112年10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	10/2	一	和風燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	醬爆豆腐	三杯海茸	時蔬青菜	6	3.3	2.2	3	403	858
	10/3	二	奶香雞丁	海芽蒸蛋	黑椒毛豆丁	椒鹽杏鮑菇	時蔬青菜	6	3.5	2	2.5	388	845
	10/4	三	豆豉排骨	紅片蒲瓜	醬燒黑豆干	培根青花菜	時蔬青菜	6	3.1	2.6	2.5	309	830
	10/5	四	蔥油雞	蒸地瓜	芹香海帶絲	三色豆炒蛋	時蔬青菜	6.5	3	2.1	3	396	868
	10/6	五	糖醋魚排	粉絲炒蛋	美白菇小瓜	蘿蔔燒麵輪	時蔬青菜	6.5	3	2.2	3	225	870
二	10/11	三	中式焗肉	玉米炒蛋	塔香油豆腐	塔香茄子	時蔬青菜	6.2	3.3	2	3	253	867
	10/12	四	香滷無骨腿排	洋蔥紅絲炒蛋	紅燒獅子頭	黃瓜丸片	時蔬青菜	6	3.3	2.4	3	301	863
	10/13	五	椒鹽魚排	蛋絲白菜	豆瓣乾丁	蠔油鮮菇	時蔬青菜	6	3.2	2.4	2.6	278	837
三	10/16	一	黑胡椒肉絲	木須炒蛋	麻婆豆腐	梅干筍絲	時蔬青菜	6	3.5	2	3	307	868
	10/17	二	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	滷豆皮	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	3.1	1.8	3	254	868
	10/18	三	香酥雞排	醬汁海帶結	可樂餅	鹹蛋苦瓜	時蔬青菜	6.3	2.8	3	3	402	861
	10/19	四	紅燒魚柳	玉米絞肉	絲瓜燴冬粉	芝麻菜豆	時蔬青菜	6.6	2.8	2.2	3	278	862
	10/20	五	醬汁豬排	燜南瓜	西芹蘿蔔	青江菜燒豆包	時蔬青菜	6.5	2.8	2	2.5	301	828
四	10/23	一	蠔油肉片	青蔥炒蛋	滷嫩豆腐	韓式甜不辣	時蔬青菜	6.3	3.2	1.7	3	335	859
	10/24	二	三杯雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	鮮菇小瓜	肉末乾丁	時蔬青菜	6	3.5	2.3	2.6	298	857
	10/25	三	黃金蝦排	麻香米血糕	芹香干絲	火腿炒蛋	時蔬青菜	6.5	3.2	1.8	3.1	277	880
	10/26	四	醬爆骰子豬	椒鹽金菇炒蛋	咖哩洋芋	家常豆腐	時蔬青菜	6.5	3.2	1.8	3.2	394	884
	10/27	五	香酥柳葉魚	三色麵筋泡	韭菜銀芽	絲瓜炒蛋	時蔬青菜	6	3	2.5	2.6	381	825
五	10/30	一	微辣打拋豬	大瓜炒蛋	醬爆豆腐	金茸鮮菇	時蔬青菜	6	3.3	2.3	3	303	860
	10/31	二	蜜汁雞腿排	奶香白菜	滷海帶串	菜脯蛋	時蔬青菜	6	3	2.8	3	422	850

衛生組長:

學務主任: