

南港高工 112年11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	11/1	三	滷雞腿	麻婆豆腐	胡蘿蔔炒蛋	韭菜豆芽	時蔬青菜	6	3.1	2.5	3	309	850
	11/2	四	咕咾肉	榨菜乾片	蝦米胡瓜	培根炒蛋	時蔬青菜	6	3	2.5	3	254	843
	11/3	五	洋蔥肉片	玉米肉末	豆瓣紫茄	白菜滷	時蔬青菜	6.2	3	3	2.8	225	860
二	11/6	一	梅干扣肉	黃瓜魚卵捲	油片荷葉白菜	麻辣凍豆腐	時蔬青菜	6	3.3	2.8	2.8	303	864
	11/7	二	宮保雞丁	魚板蒸蛋	蠔油鮮菇	海帶花干	時蔬青菜	6	3.5	2.5	2.5	395	858
	11/8	三	彩椒肉片	南瓜炒蛋	三色豆麵筋	魚香四季豆	時蔬青菜	6.5	3.3	2.2	3	266	893
	11/9	四	香滷無骨腿排	洋蔥炒蛋	蘿蔔麵輪	豆瓣粉絲	時蔬青菜	6.5	3.3	2	3	253	888
	11/10	五	蛋煎旗魚片	木須炒蛋	金菇絲瓜	三杯海茸	時蔬青菜	6	3.2	3	3	401	870
三	11/13	一	鐵路豬排	培根高麗	家常豆腐	朴菜筍絲	時蔬青菜	6	3.5	3	2.6	291	875
	11/14	二	焦糖雞丁	九層塔炒蛋	辣炒小瓜	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	3.1	2	3.5	248	895
	11/15	三	香酥雞排	咖哩洋芋	蜜汁豆包	肉羹青花菜	時蔬青菜	6.5	2.8	1.8	2.8	402	836
	11/16	四	宮保魚柳	泡菜百頁	絲瓜燴冬粉	蒜香海帶絲	時蔬青菜	6.5	2.8	3	3	405	875
	11/17	五	瓜仔肉燥	火腿炒蛋	椒鹽鮑菇	芹香干絲	時蔬青菜	6	2.8	2.2	3.3	301	834
四	11/20	一	蠔油肉片	青蔥炒蛋	紅燒豆腐	糖醋甜條	時蔬青菜	6.3	3.2	1.5	3	335	854
	11/21	二	鹽酥雞丁	甘梅地瓜	肉末雪里紅	雙色花椰	時蔬青菜	6.5	3.5	2.2	3	254	908
	11/22	三	紐澳良雞翅	三杯米血糕	金針菇蒸蛋	枸杞冬瓜	時蔬青菜	6.5	3.2	2.5	2.5	223	870
	11/23	四	叉燒肉	士林大香腸	客家小炒	美白菇小瓜	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	305	823
	11/24	五	蒲燒鯛魚	火腿玉米	海帶銀芽	絲瓜炒蛋	時蔬青菜	6.2	3	2.5	3	410	857
五	11/27	一	蘑菇雞柳	焗烤馬鈴薯	花生麵筋	三色豆炒蛋	時蔬青菜	6.5	3.2	1.5	3.2	413	877
	11/28	二	酸辣魚排	肉末乾丁	花枝丸	鳳梨黑木耳	時蔬青菜	6	3.5	2	2.8	395	859
	11/29	三	蒜泥白肉	豆豉青椒魚脯	紹仔豆腐	黃豆芽炒三絲	時蔬青菜	6	3.3	2.3	2.5	356	838
	11/30	四	香烤雞腿排	奶香白菜	香滷大溪豆乾	菜脯蛋	時蔬青菜	6	3	2	3	405	830

衛生組長:

學務主任: