

南港高工 112年12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)
	12/1	五	蘑菇雞柳/酸辣魚排/蒜泥白肉/香烤雞腿排	蕃茄炒蛋	花生冬瓜	炒高麗菜	時蔬青菜	6	3	3	3	303	855
一	12/4	一	瓜仔肉	菇燒三色	小魚乾丁	塔香海茸	時蔬青菜	6	3	3	2.8	412	846
	12/5	二	洋蔥肉片	韭菜炒蛋	白蘿蔔滷豆輪	魚香茄子	時蔬青菜	6	3	3	3	307	855
	12/6	三	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	白菜滷	時蔬青菜	6.5	3	2.5	3.5	275	900
	12/7	四	三杯雞	紅燒杏鮑菇	梅干筍絲	玉米炒蛋	時蔬青菜	6.2	3	3	3	254	869
	12/8	五	叉燒肉	薑絲冬瓜	毛豆乾丁	南瓜蛋	時蔬青菜	6	3.3	2	2.5	348	830
二	12/11	一	蒜泥白肉	粉絲絲瓜	木須炒蛋	豆皮炒高麗	時蔬青菜	6.5	3.1	2.5	3	277	885
	12/12	二	糖醋雞丁	麻婆豆腐	大黃瓜肉羹	鹽酥四季豆	時蔬青菜	6	3	2.8	2.8	265	841
	12/13	三	酥炸雞腿	玉米肉末	酸菜麵腸	紅蘿蔔炒蛋	時蔬青菜	6.2	3.3	2	3	266	867
	12/14	四	梅干燒肉	美白菇小瓜	海結油腐	滷米血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2.5	2.5	399	818
	12/15	五	蘿蔔燒豬腳	青椒豆乾	醬燒茄子	黑胡椒洋芋	時蔬青菜	6.5	2.8	2.5	2.5	348	840
三	12/18	一	鹽酥雞	日式蒸蛋	枸杞絲瓜	椒鹽甜片	時蔬青菜	6.3	3	2	2.7	342	838
	12/19	二	旗魚排	蕃茄燒豆腐	泡菜粉絲	西芹燴雙菇	時蔬青菜	6.5	2.8	2.2	3	274	855
	12/20	三	醬爆雞丁	三色豆炒蛋	清炒筍片	回鍋乾片	時蔬青菜	6	3.1	2	3	268	838
	12/21	四	白斬雞	小瓜甜不辣	咖哩洋芋	海帶銀芽	時蔬青菜	6.5	2.5	2.5	2.8	405	831
	12/22	五	泡菜肉片	火腿炒蛋	香菇花椰	香滷豆干	時蔬青菜	2.5	3	2.2	3	277	590
四	12/25	一	茄汁豬柳	茄汁南瓜	三杯杏鮑菇	蔥花蛋	時蔬青菜	6.5	3	2	3	283	865
	12/26	二	無骨雞排	芹菜雞捲	金菇絲瓜	豆薯炒蛋	時蔬青菜	6.3	3	2.2	3	254	856
	12/27	三	蒜香燒雞	醬拌百頁	海絲拌豆芽	麻辣鴨血	時蔬青菜	6	2.8	2	2.5	405	793
	12/28	四	京醬肉絲	蜜汁豆包	豆瓣粉絲	培根高麗菜	時蔬青菜	6.5	2.6	2	3	305	835
	12/29	五	麵輪燒肉	咖哩白花菜	胡瓜炒蛋	榨菜乾片	時蔬青菜	6	3	2.5	3	376	843

衛生組長:

學務主任: