

南港高工 113年3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	3/4	一	洋蔥肉片	咖喱洋芋	紅絲高麗菜	杏鮑菇炒甜豆	時蔬青菜	6.5	2.5	3	2.8	402	844
	3/5	二	炸腿排	銀芽粉絲	蔥燒豆包	胡蘿蔔炒蛋	時蔬青菜	6.5	3.3	2.2	3	311	893
	3/6	三	三杯雞丁	鮮菇小瓜	麻婆豆腐	蒜香海根	時蔬青菜	6	3	3	2.5	413	833
	3/7	四	筍乾燒肉	醬油蒸蛋	木耳乾絲	炸花枝丸	時蔬青菜	6	3.5	2	3	389	868
	3/8	五	糖醋魚柳	紅片大瓜	沙茶金菇肉絲	微辣滷鴨血	時蔬青菜	6	3	2	2.5	248	808
二	3/11	一	蒜香骰子豬	雙色炒蛋	香滷筍絲	花椰鑫鑫腸	時蔬青菜	6	3.2	2.8	3	231	865
	3/12	二	起司雞排	滷白菜	紅燒豆腐	可樂餅	時蔬青菜	6.3	3	2	3	288	851
	3/13	三	辣子雞丁	紅燒雙丁	烤花枝捲	日式佃煮蘿蔔	時蔬青菜	6	3	2.5	2.6	333	825
	3/14	四	香菇肉燥	玉米炒蛋	豆瓣海帶結	三杯油豆腐	時蔬青菜	6.2	3.3	2	3	402	867
	3/15	五	檸檬清蒸魚	奶香洋芋	豆瓣肉絲木耳	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6.5	3.3	1.8	3	418	883
三	3/18	一	滷棒腿	紅蘿蔔炒蛋	醬爆豆腐	爆炒雙菇	時蔬青菜	6	3.2	2.2	3	275	850
	3/19	二	黃金蝦排	螞蟻上樹	蝦皮蒲瓜	麻辣豆皮	時蔬青菜	6.5	2.7	2	3	216	843
	3/20	三	黑胡椒肉絲	紅燒獅子頭	魚香茄子	三色麵筋	時蔬青菜	6	3	2.2	2.5	234	813
	3/21	四	醬爆雞柳	韭菜銀芽	家常豆腐	肉末干丁	時蔬青菜	6	3.5	2	2.5	310	845
	3/22	五	泡菜肉片	海芽蒸蛋	番茄炒白花	西芹雞捲	時蔬青菜	6	3.2	2.3	2.6	319	835
四	3/25	一	醬爆肉片	椒鹽金菇炒蛋	蠔油海帶絲	榨菜乾片	時蔬青菜	6	3.3	2.2	2.8	408	849
	3/26	二	椒鹽雞排	開陽白菜	洋蔥醬爆豆皮	火腿炒蛋	時蔬青菜	6	3.3	2.3	3	302	860
	3/27	三	紅燒雞丁	魚板蒸蛋	黑椒玉米乾丁	蝦皮蒲瓜	時蔬青菜	6.2	3.5	2	2.5	248	859
	3/28	四	咕咾肉	青蔥紅K炒肉絲	起司烤南瓜	麻油米血糕	時蔬青菜	6.5	3.2	1.8	3.3	424	889
	3/29	五	清蒸多利魚	南洋咖哩	滷嫩豆腐	蒜香四季豆	時蔬青菜	6.5	3	2.2	2.8	409	861