

香港高工 113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	熱量(卡)
一	9/30	一	蜜汁豬排	奶香洋芋	紹仔豆腐菜	滷大白菜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	805
	10/1	二	香滷腿庫肉	蝦皮蒲瓜	芹香海帶絲	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	2.5	2.8	2.5	790
	10/2	三	咖哩雞丁	木耳炒肉絲	茄汁油豆腐	絲瓜炒蛤蠣	時蔬青菜	6	3	1.8	2.5	803
	10/3	四	無骨香雞排	玉米炒蛋	鮑菇獅子頭	三色豆芽	時蔬青菜	6.2	2.8	1.8	3	824
	10/4	五	和風清蒸魚	蒸地瓜	木耳醬爆干片	培根高麗菜	時蔬青菜	6.5	2.7	2	2.5	820
二	10/7	一	蔥爆肉絲	魚板蒸蛋	味噌豆腐	蠔油茄子	時蔬青菜	6	3.3	1.6	3	843
	10/8	二	紅糟肉	毛豆乾丁	高麗粉絲	蘿蔔麵輪	時蔬青菜	6.5	2.5	2.2	3	833
	10/9	三	三杯雞	玉米火腿丁	小瓜燴雙菇	茄汁甜條	時蔬青菜	6.2	2.7	2	2.6	804
	10/11	五	烤蝦捲	麻辣鴨血	蛋絲白菜	家常豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	808
三	10/14	一	烤豬五花	洋蔥炒蛋	雪菜肉末	金針菇炒青江	時蔬青菜	6	3.3	1.6	2.5	820
	10/15	二	香滷豬腳丁	三色麵筋	枸杞醬燒冬瓜	花枝丸	時蔬青菜	6	2.8	2	2.5	793
	10/16	三	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜魚卵捲	白菜滷	時蔬青菜	6.2	3	2	3	844
	10/17	四	黑胡椒無骨腿排	椒鹽鮑菇	滷海帶串	豆瓣粉絲	時蔬青菜	6	3	2.3	2.5	815
	10/18	五	蒲燒鯛魚	和風黃豆芽	炒三丁(玉米、馬丁、干丁)	海結油豆腐	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	795
四	10/21	一	醬爆雞丁	柴魚蒸蛋	芹香干絲	彩椒川耳杏鮑菇	時蔬青菜	6	3.3	2	2.5	830
	10/22	二	烤雞腿	蝦皮高麗菜	滷嫩豆腐	小瓜香腸片	時蔬青菜	6	3	2	2.5	808
	10/23	三	香菇肉燥	番茄炒蛋	八角筍絲	蒜香白花菜	時蔬青菜	6	3	2.3	3	838
	10/24	四	京醬肉絲	火腿炒蛋	美白菇絲瓜	炸甜不辣	時蔬青菜	6.5	3	2	3	865
	10/25	五	紅麴魚塊	韭菜豆芽	茄汁青豆燒洋芋	滷三角油豆腐	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.8	819
五	10/28	一	滷豬排	蔥花蛋	蠔油凍豆腐	沙茶豬血糕	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	848
	10/29	二	宮保雞丁	螞蟻上樹	西芹燒雙k	紅燒豆包	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	828
	10/30	三	鹽酥雞	金菇絲瓜	日式蒸蛋	滷筍絲	時蔬青菜	6	2.7	2.2	2.5	790
	10/31	四	烤雞翅	烤起司南瓜	豆瓣乾丁	培根青花菜	時蔬青菜	6.5	2.7	2	3	843