中崙高中 108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)
一	12/2	一	和風燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	小瓜素腰花	蔭鼓豆干片	時蔬青菜	6	3.6	2	3	312	875
	12/3	二	糖醋雞丁	雙色炒蛋	蝦米絲瓜	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.6	2.3	3	333	883
	12/4	三	香酥雞排	開陽白菜	薑絲海帶絲	茄汁鑫鑫腸	時蔬青菜	6	3	3	2.2	398	819
	12/5	四	雞堡奶香義大利麵	炒高麗菜	蒜味豆干絲	滷蘿蔔	時蔬青菜	6	3	3	2.5	299	833
	12/6	五	檸檬清蒸魚	滷蛋	豆瓣玉米	芹香金菇豆皮	時蔬青菜	6.2	3.3	2.5	2.5	213	857
二	12/9	一	絞肉蛋炒飯	蒸蛋	蠔油茄子	滷油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	2.2	289	832
	12/10	二	香滷翅小腿	番茄炒蛋	魚板大瓜	味噌嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.6	2.5	3	237	888
	12/11	三	菲力雞排	紅片蒲瓜	紅燒獅子頭	可樂餅	時蔬青菜	6.2	3	2.1	3	203	847
	12/12	四	紅燒肉	螞蟻上樹	起司綠花椰	椒鹽豆腐	時蔬青菜	6.6	2.3	2.2	3	401	825
	12/13	五	薑絲清蒸魚	洋蔥炒蛋	糖醋甜條	肉末豆干丁	時蔬青菜	6.3	3	2	3.3	307	865
三	12/16	一	蜜汁烤腿排	三色豆炒蛋	悶南瓜	麻婆豆腐	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3	266	850
	12/17	二	醬爆豬柳	青蔥炒蛋	糖醋馬鈴薯條	滷百頁豆腐	時蔬青菜	6.5	3.3	1.5	3	248	875
	12/18	三	鐵路豬排	滷貢丸	紅K高麗菜	微辣豆干片	時蔬青菜	6	3	2	2.2	298	794
	12/19	四	肉絲炒烏龍麵	毛豆仁炒蛋	蒸地瓜	麻香米血糕	時蔬青菜	6.7	2.5	1.3	3	200	824
	12/20	五	椒鹽蛋煎魚片	木須炒蛋	美白菇絲瓜	家常豆腐	時蔬青菜	6	2.5	2.6	3	200	808
	12/21	六		紅丁炒蛋	香菇素肉絲	桂竹筍	時蔬青菜	6	2.8	2.5	3	201	828
四	12/23	一	醬爆肉片	火腿炒蛋	和風豆芽	滷豆干	時蔬青菜	6	3.5	2	3	399	868
	12/24	二	泰式打拋豬	粉絲炒蛋	西芹燴雙菇	醬汁凍豆腐	時蔬青菜	6.5	3	2	3	207	865
	12/25	三	培根起司豬漢堡	滷筍絲	蝦皮高麗菜	魚香茄子	時蔬青菜	6.5	2.2	3.8	2.2	264	814
	12/26	四	和風雞柳	番茄炒蛋	烤花枝捲	蠔油黑豆干	時蔬青菜	6.5	3.2	1.5	2.3	404	836
	12/27	五	柳葉魚	木耳白菜	沙茶豬血	西芹黃干絲	時蔬青菜	6.3	2.5	3	3	215	839
五	12/30	一	蜜汁烤腿排	雙色蒸蛋	麥克雞塊	滷麵輪	時蔬青菜	6	3.5	1.8	2.2	234	827
	12/31	二	夏威夷焗烤飯	香菇高麗菜	豆瓣海帶結	八角油豆腐	時蔬青菜	6	3	3	2.5	405	833
		三	菲力雞排										
		四	黑胡椒豬柳										
		五	味噌清蒸魚										