

中崙高中 114年9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	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	9/1	一	蠔油肉片	悶南瓜	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	2.5	245	840	Q
	9/2	二	呷啦雞排	韭菜銀芽	蠔油海結	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	451	795	
	9/3	三	咖哩紅蘿蔔雞丁	火腿炒蛋	肉末豆干丁	空心菜	6	3	2	2.5	302	808	空心菜Q
	9/4	四	醬爆肉絲	雙菇絲瓜	八角滷筍絲	白莧菜	6	3	2	3	233	830	白莧菜Q
	9/5	五	椒鹽魚排	紅丁炒蛋	蒜味黑豆干	黑葉白菜	6.5	2.8	1.5	2.5	295	815	黑葉白菜Q
二	9/8	一	蒜味骰子豬	粉絲炒蛋	茄汁豆皮	時蔬青菜	6.5	3	1.5	3	278	853	Q
	9/9	二	黃金蝦排	蘿蔔雙丁	毛豆麵筋	時蔬青菜	6	2.6	2	2.5	232	778	
	9/10	三	雞絲滷肉飯	番茄炒蛋	美白菇小瓜	油江菜	6	3	2.3	3	224	838	油江菜Q
	9/11	四	芝麻烤雞肉片	咖哩洋芋	醬燒油豆腐	黑葉白菜	6.5	3	1.5	2.8	411	844	黑葉白菜Q
	9/12	五	日式蒲燒鯛魚	黑胡椒玉米	木耳肉絲	小白菜	6.3	2.8	1.5	2.5	240	801	小白菜Q
三	9/15	一	泰式洋蔥豬柳	馬鈴薯炒蛋	滷豆干	時蔬青菜	6.5	3.2	1.5	3	287	868	
	9/16	二	花枝排	蝦皮蒲瓜	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	298	828	
	9/17	三	蜜汁烤無骨腿排	紅丁青蔥炒蛋	紅燒獅子頭	空心菜	6	3	1.8	2.5	274	803	空心菜Q
	9/18	四	黑胡椒杏鮑菇肉絲	香菇青綠花	麻婆豆腐(絞肉)	荷葉白菜	6	2.8	2	2.5	288	793	荷葉白Q
	9/19	五	清蒸多利魚	花生米血糕	微辣黃豆芽	小松菜	6.5	2.5	2	2.5	302	805	小松菜Q
四	9/22	一	蔥爆肉片	醬油蒸蛋	紅K豆干絲	時蔬青菜	6	3.2	1.6	2.5	294	813	Q
	9/23	二	紅燒肉	蒸地瓜	柴香冬瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	245	805	
	9/24	三	奶油洋芋雞丁	杏鮑菇玉米	番茄豆腐	時蔬青菜	6.2	3	1.5	2.5	250	809	黑葉白Q
	9/25	四	滷棒腿乾拌麵	雙色炒蛋	蠔油海帶絲	時蔬青菜	6	3	2	3	411	830	空心菜Q
	9/26	五	柳葉魚	和風燒蘿蔔	金菇滷豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	279	808	
五	9/29	一	教師節補放假										
	9/30	二	椒鹽檸檬雞柳	烤花枝捲	開陽白菜	時蔬青菜	6	3	2	2.5	402	808	