

# 中崙高中 110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	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	9/1	三	和風肉片	香菇蒸蛋	美白菇小瓜	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	278	808
	9/2	四	香酥雞排	蒜香毛豆仁	紅K高麗菜	紅燒獅子頭	時蔬青菜	6.3	2.8	2.2	2.5	225	819
	9/3	五	滷棒腿炒麵	紅丁炒蛋	脆炒綠花	滷豆干	時蔬青菜	6	3.3	2.5	3	283	865
二	9/6	一	蠔油豬柳	雙色炒蛋	豆瓣玉米	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6.2	3.3	1.8	3	283	862
	9/7	二	蜜汁烤雞腿排	滷蛋	蝦米絲瓜	蒜香黑豆干	時蔬青菜	6	3.5	2	2.5	332	845
	9/8	三	鐵路豬排	螞蟻上樹	炒蒲瓜	辣炒素雞	時蔬青菜	6.5	3	2.2	3	270	870
	9/9	四	咖哩豬肉燴飯	蕃茄炒蛋	炒雙菇	滷海帶串	時蔬青菜	6	3	3.5	3	401	868
	9/10	五	雞塊蛋炒飯	八角筍絲	滷花枝丸	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.2	2	2.7	389	832
	9/11	六	糖醋魚	菜脯蛋	蠔油茄子	素雞	時蔬青菜	6	3.3	2	3	268	853
三	9/13	一	蔥爆肉片	紅絲炒蛋	香菇大瓜	八角筍絲	時蔬青菜	6	3	3.2	3	252	860
	9/14	二	嘉義雞肉飯	木須炒蛋	起司馬丁	滷油豆腐	時蔬青菜	6.5	3.5	1.5	3	412	890
	9/15	三	咔啦雞排	滷白菜	烤甜片	醬燒海結	時蔬青菜	6.5	2.5	3	2.5	411	830
	9/16	四	鍋貼套餐	八角鴨血	韭菜豆芽	蔥爆干絲	時蔬青菜	6	2.8	2.5	2.5	386	805
	9/17	五	檸檬蒸魚片	蒸蛋	炒絲瓜	洋蔥豆皮	時蔬青菜	6	3.2	2.5	2.5	287	835
四	9/22	三	紅燒肉	玉米可樂餅	木耳高麗菜	蒜味豆腐	時蔬青菜	6.3	2.7	2	3	271	829
	9/23	四	微辣打拋豬	茶葉蛋	焗南瓜	韓式黃豆芽	時蔬青菜	6.5	3	2	2.5	302	843
	9/24	五	培根義大利麵	炒綠花	香菇麵筋	滷百頁	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	265	823
五	9/27	一	日式燒肉片	紅K炒蛋	肉末玉米	塔香海龍	時蔬青菜	6.2	3.2	2.5	3	402	872
	9/28	二	奶香雞柳	青蔥炒蛋	咖哩洋芋	醬爆干丁	時蔬青菜	6.5	3	1.6	3.2	424	864
	9/29	三	黃金蝦排	滷雙丁	甘梅地瓜條	三杯麵腸	時蔬青菜	6.5	2.8	1.8	3	233	845
	9/30	四	椒鹽柳葉魚	西芹金菇	烤花枝捲	蔥爆豆腐	時蔬青菜	6	3.3	2	2.5	395	830