

# 中崙高中 111年 2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	2/11	五	咋啦雞排	紅丁炒蛋	炒高麗菜	八角鴨血	鮮蔬青菜	6	3.5	2.5	3	232	880
二	2/14	一	醬燒肉片	蕃茄炒蛋	美白菇小瓜	醬爆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.5	2.5	3	267	880
	2/15	二	肉燥乾麵	木須炒蛋	蝦米絲瓜	麻婆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.5	1.8	3	302	862.5
	2/16	三	香酥雞排	毛豆麵筋	滷白菜	豆瓣海帶結	鮮蔬青菜	6.2	2.6	3	2.5	397	816.5
	2/17	四	檸檬蒸魚片	蒸蛋	蠔油茄子	蔥爆干絲	鮮蔬青菜	6	3.5	2.1	2.5	248	847.5
	2/18	五	黃金蝦排	螞蟻上樹	甘梅地瓜條	塔香黑豆干	鮮蔬青菜	7	3	1.5	3.2	297	896.5
三	2/21	一	蔥爆肉絲	紅K炒蛋	奶香雙菇	醬汁豆干	鮮蔬青菜	6	3.3	2.5	3	401	865
	2/22	二	咖哩雞丁	粉絲炒蛋	肉末玉米	滷嫩豆腐	鮮蔬青菜	6.6	3.5	1.8	3	241	904.5
	2/23	三	蜜汁豬排	韭菜豆芽	紅k高麗菜	紅燒獅子頭	鮮蔬青菜	6	3	3	2.5	283	832.5
	2/24	四	雞塊蛋炒飯	紅燒雙丁	醬爆麵腸	芹香海帶絲	鮮蔬青菜	6	2.8	2.5	2.5	398	805
	2/25	五	糖醋魚	滷蛋	悶南瓜	辣炒干丁	鮮蔬青菜	6.5	3.3	1.5	2.5	295	852.5