

中崙高中 111年4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	4/1	五	京醬肉絲	蕃茄炒蛋	奶香洋芋	滷豆干	時蔬青菜	6.5	3.4	1.8	3.2	402	899
	4/6	三	滷豬排	螞蟻上樹	紅K高麗菜	韭菜黑輪	時蔬青菜	6.5	2.6	2.2	3	312	840
	4/7	四	雞塊炒烏龍麵	豆瓣玉米	紅片蒲瓜	洋蔥豆皮	時蔬青菜	6.2	2.5	2.3	2.8	245	805
	4/8	五	醬燒烤腿排	蒸蛋	炒雙菇	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	2.5	269	845
二	4/11	一	和風雞柳	粉絲炒蛋	蝦皮絲瓜	麻婆豆腐	時蔬青菜	6.5	3.2	2	3	300	880
	4/12	二	肉末蛋炒飯	木須炒蛋	脆炒白花椰	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.2	2.1	3	257	848
	4/13	三	花枝排	韓式黃豆芽	可樂餅	滷海帶串	時蔬青菜	6.2	2.5	3	3	421	832
	4/14	四	鍋貼套餐	烤甜片	薑絲冬瓜	醬爆麵腸	時蔬青菜	6.3	2.8	2	2.5	304	814
	4/15	五	檸檬蒸魚片	大瓜炒蛋	悶南瓜	炒干丁	時蔬青菜	6.5	3.3	1.8	3	273	883
三	4/18	一	醬爆豬柳	紅丁炒蛋	肉末小瓜	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	268	868
	4/19	二	鹽酥雞	滷蛋	咖哩洋芋	蔥爆干絲	時蔬青菜	6.5	3.6	1.8	2.8	394	896
	4/20	三	奶油義大利麵	白蘿蔔	木耳高麗菜	麻香米血糕	時蔬青菜	6.4	2.6	3	2.8	235	844
	4/21	四	蔥爆肉絲	韭菜銀芽	甘梅地瓜條	滷貢丸	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3	302	850
	4/22	五	紅燒魚柳	菜脯炒蛋	芹香金菇	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3.4	2	3	284	860
四	4/25	一	日式燒肉片	番茄炒蛋	毛豆絞肉	醬燒海結	時蔬青菜	6.2	3.3	2.5	3	397	879
	4/26	二	嘉義雞肉飯	香菇蒸蛋	炒絲瓜	蠔油素雞	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	283	823
	4/27	三	紅燒肉	八角筍絲	蛋絲白菜	滷油豆腐	時蔬青菜	6	2.8	3	2.5	261	818
	4/28	四	香酥雞排	滷鴨血	奶香玉米	家常豆腐	時蔬青菜	6.2	2.8	1.5	2.5	386	794
	4/29	五	清蒸多利魚	西芹雞捲片	蠔油茄子	香菇麵筋	時蔬青菜	6	2.6	2.5	2.5	295	790