

中崙高中 111年5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	5/2	一	肉絲蛋炒飯	紅蘿蔔炒蛋	奶香玉米	醬汁豆腐	時蔬青菜	5	3.5	1.8	3	397	793	Q
	5/3	二	嘉義雞肉飯	蒸蛋	香菇小瓜	豆瓣干丁	時蔬青菜	5.2	3.5	2	2.5	288	789	Q
	5/4	三	香酥雞排	螞蟻上樹	紅片蒲瓜	紅燒獅子頭	時蔬青菜	5	3	2.2	3	231	765	油江菜
	5/5	四	和風燒肉片	蕃茄炒蛋	炒白花菜	滷海帶串	時蔬青菜	5.2	3	3.2	3	4.2	804	Q
	5/6	五	蠔油清蒸魚	雙色炒蛋	蠔油茄子	麻辣豆皮	時蔬青菜	5	3.2	2.2	3.1	249	785	Q
二	5/9	一	蔥爆豬柳	火腿炒蛋	悶南瓜	蒜味黑豆干	時蔬青菜	5.2	3.5	1.5	3	251	799	Q
	5/10	二	香滷雞腿排	木須炒蛋	咖哩洋芋	蠔油海結	時蔬青菜	5	3	2	3.5	432	783	Q
	5/11	三	咋啦雞排	韓式黃豆芽	蝦皮高麗菜	醬爆豆腐	時蔬青菜	5.2	3	3	2.6	389	781	味美菜
	5/12	四	紅燒肉乾拌麵	滷貢丸	甘梅地瓜條	韭菜豆芽	時蔬青菜	5	2.8	2	3	397	745	白莧菜
	5/13	五	味噌魚	粉絲炒蛋	脆炒綠花椰	塔香油豆腐	時蔬青菜	5.2	3.2	2	3	256	789	Q
三	5/16	一	蒜香骰子豬	紅丁炒蛋	芹香金針菇	麻婆豆腐	時蔬青菜	5	3.5	2.5	3	242	810	Q
	5/17	二	烤雞肉片	香菇蒸蛋	紅丁絞肉	滷豆干	時蔬青菜	5.5	3.6	1.8	2.5	233	813	Q
	5/18	三	白醬雞塊鐵板麵	紅燒雙丁	烤甜片	醬燒麵輪	時蔬青菜	5.2	2.8	1.6	2.5	279	727	黑葉白
	5/19	四	椒鹽魚排	開陽白菜	烤花枝捲	滷嫩豆腐	時蔬青菜	5	3	2	2.5	394	738	空心菜
	5/20	五	微辣打拋豬	玉米炒蛋	枸杞絲瓜	豆瓣素雞	時蔬青菜	5.2	3.3	2	3	264	797	Q
四	5/23	一	醬燒肉片	青蔥炒蛋	奶香洋芋	紅燒豆腐	時蔬青菜	5	3.5	1.6	3.5	402	810	Q
	5/24	二	滷棒棒腿	蕃茄炒蛋	美白菇小瓜	炒豆干丁	時蔬青菜	5.2	3.4	2.5	3	242	817	Q
	5/25	三	茄汁蛋包飯	花枝丸	蛋絲白菜	蠔油海帶絲	時蔬青菜	5	2.8	3	2.6	411	752	油江菜
	5/26	四	黃金蝦排	韭菜粉絲	柴片燜冬瓜	蔥爆干絲	時蔬青菜	5.2	2.8	2.1	3	226	762	小白
	5/27	五	檸檬蒸魚片	八角鴨血	炒蒲瓜	糖醋麵腸	時蔬青菜	5	2.6	2	2.6	215	712	
五	5/30	一	咖哩雞排	麻油米血糕	木耳高麗菜	味噌豆腐	時蔬青菜	5.2	2.9	2	3	271	767	
	5/31	二	肉燥乾麵	悶蘿蔔	毛豆絞肉	滷黑豆干	時蔬青菜	5	3.1	2	2.5	270	745	