

中崙高中 111年6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	6/2	四	咖哩雞排	麻油米血糕	木耳高麗菜	味噌豆腐	時蔬青菜	6.5	2.9	2	3	271	858	
二	6/6	一	蔥爆豬柳	火腿炒蛋	悶南瓜	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6.5	3.5	1.5	3	251	890	Q
	6/7	二	香滷雞腿排	木須炒蛋	咖哩洋芋	蠔油海結	時蔬青菜	6.5	3	2	3.5	432	888	Q
	6/8	三	咔啦雞排	韓式黃豆芽	蝦皮高麗菜	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3	3	2.6	389	837	小松菜
	6/9	四	紅燒肉乾拌麵	開陽白菜	烤花枝捲	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	394	808	小白菜
	6/10	五	味噌魚	粉絲炒蛋	脆炒綠花椰	塔香油豆腐	時蔬青菜	6.5	3.2	2	3	256	880	Q
三	6/13	一	蒜香骰子豬	紅丁炒蛋	芹香金針菇	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2.5	3	242	880	Q
	6/14	二	烤雞肉片	香菇蒸蛋	紅丁絞肉	滷豆干	時蔬青菜	6	3.6	1.8	2.5	233	848	Q
	6/15	三	椒鹽魚排	紅燒雙丁	烤甜片	醬燒麵輪	時蔬青菜	6	2.8	1.6	2.5	279	783	黑葉白菜
	6/16	四	白醬雞柳鐵板麵	大瓜炒蛋	清蒸甘藷	韭菜豆芽	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3	397	850	Q
	6/17	五	微辣打拋豬	玉米炒蛋	枸杞絲瓜	豆瓣素雞	時蔬青菜	6	3.3	2	3	264	853	Q
五	6/28	二	肉絲炒麵	紅蘿蔔炒蛋	奶香玉米	醬汁豆腐	時蔬青菜	6.2	3.5	1.8	3	397	877	Q
	6/29	三	香酥雞排	螞蟻上樹	紅片蒲瓜	紅燒獅子頭	時蔬青菜	6.5	3	2.2	3	231	870	空心菜