

中崙高中 111年8-9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 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)	
	8/30	二	日式燒肉片	蒸蛋	肉末玉米	時蔬青菜	6.5	3.5	1.5	2.5	242	868	Q
	8/31	三	香酥雞排	紅K高麗菜	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3	2.5	2.5	267	820	空心菜
	9/1	四	奶香雞柳	紅丁炒蛋	美白菇小瓜	時蔬青菜	6	3	2.8	3	226	850	Q
	9/2	五	檸檬蒸魚片	蕃茄炒蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	271	868	Q
二	9/5	一	京醬肉絲	粉絲炒蛋	蝦皮絲瓜	時蔬青菜	6.5	3	2.5	3.3	265	891	Q
	9/6	二	香滷棒腿	木須炒蛋	咖哩洋芋	時蔬青菜	6.5	3	1.6	3.3	388	869	Q
	9/7	三	黃金蝦排	甘梅地瓜條	蠔油海結	時蔬青菜	6.5	2.5	2.5	3	390	840	黑葉白菜
	9/8	四	雞塊蛋炒飯	炒蒲瓜	滷豆干	時蔬青菜	6	3	2.5	2.5	292	820	白莧菜
三	9/12	一	蔥爆豬柳條	火腿炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.5	3	276	855	Q
	9/13	二	咖哩雞丁	滷蛋	小瓜炒肉絲	時蔬青菜	6	3.6	2	2.5	233	853	Q
	9/14	三	鐵路豬排	紅燒雙丁	蒜香黑豆干	時蔬青菜	6	3	2	2.5	279	808	味美菜
	9/15	四	咔啦雞排	八角筍絲	三色麵筋	時蔬青菜	6.2	2.8	2	2.5	268	807	
	9/16	五	蠔油蒸魚片	絞肉毛豆仁	麻婆豆腐	時蔬青菜	6.3	3.2	1.5	2.5	264	831	Q
四	9/19	一	微辣打拋豬	玉米炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6.5	3.5	1.5	3	283	890	Q
	9/20	二	滷無骨雞腿排	紅蘿蔔炒蛋	悶南瓜	時蔬青菜	6.5	3	2	3	242	865	Q
	9/21	三	紅燒肉	開陽白菜	豆瓣干絲	時蔬青菜	6	2.8	2.5	2.5	398	805	小松菜
	9/22	四	肉燥乾麵	螞蟻上樹	蠔油茄子	時蔬青菜	6.5	2.5	2.5	3	226	840	Q
	9/23	五	糖醋魚塊	青蔥炒蛋	紅絲金針菇	時蔬青菜	6	3	2.5	3	224	843	Q
五	9/26	一	蒜香骰子豬	蕃茄炒蛋	炒豆干丁	時蔬青菜	6	3.5	2	3	286	868	Q
	9/27	二	三杯雞丁	起司洋芋條	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.5	3	402	853	Q
	9/28	三	蜜汁豬排	柴香雙丁	紅燒獅子頭	時蔬青菜	6	3	1.7	2.5	215	800	油江菜
	9/29	四	花枝排	培根高麗菜	醬爆海龍	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	399	795	小白菜
	9/30	五	清蒸多利魚	三角薯餅	糖醋麵腸	時蔬青菜	6.5	2.7	1.5	3	270	830	

