

中崙高中 111年10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)
一	10/3	一	奶香雞柳	紅蘿蔔炒蛋	芹香黃豆絲	時蔬青菜	6	3.3	2.1	3	394	855
	10/4	二	肉絲炒麵	蒸蛋	醬燒海結	時蔬青菜	6	3	2.2	3	402	835
	10/5	三	菲力雞排	貢丸炒大瓜	家常豆腐	小白菜	6	3.2	1.8	2.5	301	818
	10/6	四	青蔬肉片	肉末玉米	蠔油黑豆干	時蔬青菜	6.2	3.3	1.8	2.5	282	839
	10/7	五	味噌清蒸魚片	木須炒蛋	三杯麵腸	時蔬青菜	6	3.5	1.5	3	248	855
	10/11	二	泰式豬柳條	火腿炒蛋	美白菇絲瓜	時蔬青菜	6	3	2	3	194	830
	10/12	三	雞塊茄汁蛋包飯	悶蘿蔔	香滷豆腐	黑葉白菜	6	3	2	3	253	830
	10/13	四	起司雞排	絞肉毛豆仁	紅絲銀芽	山菠菜	6	2.8	2	3	375	815
	10/14	五	烤無骨雞腿	粉絲炒蛋	豆瓣干丁	時蔬青菜	6.5	3.3	1.5	3	267	875
三	10/17	一	日式燒肉片	大瓜炒蛋	蒜香油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	282	863
	10/18	二	古早味肉燥麵	蕃茄炒蛋	海帶絲	時蔬青菜	6	3	2.5	3	402	843
	10/19	三	黑胡椒豬排	蛋絲滷白菜	麻婆豆腐	味美菜	6	3.1	2.1	2.5	279	818
	10/20	四	沙茶雞丁	咖哩洋芋	肉絲炒小瓜	時蔬青菜	6.5	2.8	2	2.8	393	841
	10/21	五	椒鹽柳葉魚	薯條	茄汁油豆腐	小白菜	6.5	3	1.5	3.2	308	862
四	10/24	一	蠔油滷棒腿	茶葉蛋	炒雙菇	時蔬青菜	6	3	2	2.5	265	808
	10/25	二	咖哩豬肉燴飯	悶南瓜	醬爆豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.5	2.8	271	844
	10/26	三	香酥雞排	玉米炒蛋	紅k高麗菜	荷葉白菜	6.3	3	2	3	223	851
	10/27	四	紅燒肉	奶油馬鈴薯丁	紅燒獅子頭	時蔬青菜	6.5	3	1.5	3.2	400	862
	10/28	五	醬燒魚柳條	海牙蒸蛋	滷豆干	時蔬青菜	6	3.5	1.5	2.6	381	837
五	10/31	一	蒲燒鯛魚蓋飯	木須燒素肉絲	可樂餅	時蔬青菜	6.3	3	1.5	2.5	322	816