

中崙高中 111年12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	12/1	四	奶香雞柳	紅丁炒蛋	蝦米絲瓜	時蔬青菜	6	3	2.5	3	304	843
	12/2	五	味噌魚片	蕃茄炒蛋	滷豆干	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	271	863
二	12/5	一	泰式豬柳條	木須炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	258	863
	12/6	二	咖哩雞丁	蒸蛋	培根高麗菜	時蔬青菜	6	3.2	2	2.3	202	814
	12/7	三	蜜汁豬排	螞蟻上樹	蠔油海結	小松菜	6.5	2.5	2.2	3	398	833
	12/8	四	和風豬肉燴飯	雙色炒蛋	芹香金菇	時蔬青菜	6	3	2.2	3	235	835
	12/9	五	椒鹽柳葉魚	開陽白菜	紅燒獅子頭	荷葉白	6	3	2.2	2.5	302	813
三	12/12	一	日式燒肉片	火腿炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	274	863
	12/13	二	滷雞腿乾拌麵	茶葉蛋	咖哩洋芋	時蔬青菜	6.5	3.2	1.3	2.8	376	854
	12/14	三	咔啦雞排	八角滷蘿蔔	甘梅地瓜條	小白菜	6.5	2.5	2	3	210	828
	12/15	四	花枝排	紅片蒲瓜	麻辣豆皮	羅曼萵苣	6	2.8	2	2.5	268	793
	12/16	五	豆瓣蒸魚片	肉末玉米	芹香金針菇	時蔬青菜	6.2	2.8	2	2.5	217	807
四	12/19	一	微辣打拋豬	香菇蒸蛋	家常豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.7	2.4	264	833
	12/20	二	烤雞肉片	大瓜炒蛋	蒜香黑豆干	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	289	863
	12/21	三	鐵路豬排	西芹甜條	海帶絲	高麗菜	6.3	2.5	2.2	2.6	410	801
	12/22	四	香酥雞排	黑胡椒毛豆	滷油豆腐	菠菜	6	3.2	1.8	2.6	302	822
	12/23	五	肉絲炒飯	馬鈴薯炒蛋	蠔油茄子	時蔬青菜	6.3	3	2	3	243	851
五	12/26	一	醬爆骰子豬	粉絲炒蛋	悶南瓜	時蔬青菜	6.5	3	1.6	3	265	855
	12/27	二	蕃茄醬蝦排	和風黃豆芽	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3	1.6	2.5	276	798
	12/28	三	雞塊奶油義大利麵	滷白菜	豆瓣干丁	黑葉白菜	6	3	2	2.5	287	808
	12/29	四	香滷無骨腿排	玉米炒蛋	脆炒綠花椰	時蔬青菜	6.2	3	2	3	225	844
	12/30	五	清蒸多利魚	木耳高麗	可樂餅	時蔬青菜	6.3	2.5	2	3	248	814