

中崙高中 112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)
一	8/30	三	醬爆肉絲	木須炒蛋	肉末玉米	小松菜 Q	6.2	3.2	1.8	3	274	854
	8/31	四	咔啦雞排	螞蟻上樹	滷豆干	時蔬青菜	6.5	3	1.6	3	301	855
	9/1	五	薑絲蒸魚片	蒸蛋	蠔油海結	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	401	823
二	9/4	一	日式燒肉片	紅丁炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	298	848
	9/5	二	咖哩肉片	粉絲炒蛋	肉絲小瓜	時蔬青菜	6.5	3.2	1.8	3	215	875
	9/6	三	起司雞排	韭菜銀芽	蒜味黑豆干	空心菜	6	3	2	2.5	390	808
	9/7	四	椒鹽柳葉魚	蘿蔔雙丁	烤花枝捲	黑葉白菜	6	3	2	2.5	381	808
	9/8	五	迷迭香烤腿排	番茄炒蛋	芹香木耳豆干絲	時蔬青菜	6	3.2	2.2	3	292	850
三	9/11	一	蒜香骰子豬	大瓜鮮菇炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	302	868
	9/12	二	三杯雞丁	紅蘿蔔炒蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	299	868
	9/13	三	肉絲乾拌麵	滷筍絲	紅燒獅子頭	小松菜	6	3	2	2.5	245	808
	9/14	四	醬汁魚柳	雙色炒蛋	蠔油茄子	時蔬青菜	6	3	2.2	3	253	835
	9/15	五	鐵路豬排	奶香黑胡椒玉米洋	滷嫩豆腐	小白菜	6.5	3	1.5	3	406	853
四	9/18	一	泰式豬柳	玉米炒蛋	黑胡椒紅片豆腐	時蔬青菜	6.2	3.5	1.6	3	292	872
	9/19	二	醬燒雞肉片	香菇蒸蛋	海帶絲	時蔬青菜	6	3	2.1	2.5	401	810
	9/20	三	花枝排	滷鴨血	悶南瓜	黑葉白菜	6.5	2.8	1.5	2.5	300	815
	9/21	四	蔥爆肉片	馬丁炒蛋	番茄炒雙菇	時蔬青菜	6.3	3	2.2	3	234	856
	9/22	五	檸檬清蒸魚	茶葉蛋	毛豆豆乾丁	時蔬青菜	6	3.5	1.5	2.5	283	833
	9/23	六	雞塊奶油燴麵	洋蔥小瓜豆皮	甘梅地瓜條	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3	234	850
五	9/25	一	滷棒棒腿	青蔥炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.6	3	303	858
	9/26	二	肉燥乾麵	火腿炒蛋	美白菇小瓜	時蔬青菜	6	3	2	3	228	830
	9/27	三	香酥雞排	蛋絲白菜	茄汁油豆腐	白苜菜	6	3.5	2	2.5	298	845
	9/28	四	紅燒肉	蝦皮炒蒲瓜	蒜拌海帶絲	小白菜	6	2.7	3	2.5	412	810