

# 中崙高中 112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 3   | 全穀雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂及堅果類 | 鈣 (mg) | 熱量(卡) |
|----|-------|----|---------|--------|-------|--------|-------|-------|-----|--------|--------|-------|
| 一  | 10/2  | 一  | 和風燒肉片   | 紅丁炒蛋   | 醬爆豆腐  | 時蔬青菜   | 6     | 3.3   | 1.8 | 3      | 298    | 848   |
|    | 10/3  | 二  | 奶香雞丁    | 海芽蒸蛋   | 黑椒毛豆丁 | 時蔬青菜   | 6     | 3.5   | 1.5 | 2.5    | 313    | 833   |
|    | 10/4  | 三  | 雞塊茄汁肉醬麵 | 紅片蒲瓜   | 醬燒黑豆干 | 有機美味菜  | 6     | 3     | 2   | 2.5    | 309    | 808   |
|    | 10/5  | 四  | 菲力雞排    | 蒸地瓜    | 芹香海帶絲 | 有機荷葉白菜 | 6.5   | 2.6   | 2   | 2.5    | 396    | 813   |
|    | 10/6  | 五  | 味噌魚片    | 粉絲炒蛋   | 美白菇小瓜 | 時蔬青菜   | 6.5   | 3     | 2   | 3      | 218    | 865   |
| 二  | 10/11 | 三  | 肉絲炒飯    | 玉米炒蛋   | 塔香油豆腐 | 有機黑葉白菜 | 6.2   | 3.3   | 1.5 | 3      | 253    | 854   |
|    | 10/12 | 四  | 香滷無骨腿排  | 洋蔥紅絲炒蛋 | 紅燒獅子頭 | 時蔬青菜   | 6     | 3.3   | 1.8 | 3      | 248    | 848   |
|    | 10/13 | 五  | 椒鹽魚排    | 蛋絲白菜   | 豆瓣乾丁  | 有機山菠菜  | 6     | 3.2   | 2   | 2.6    | 311    | 827   |
| 三  | 10/16 | 一  | 黑胡椒肉絲   | 木須炒蛋   | 麻婆豆腐  | 時蔬青菜   | 6     | 3.5   | 1.8 | 3      | 307    | 863   |
|    | 10/17 | 二  | 咖哩豬肉燴飯  | 香菇炒蛋   | 滷豆皮   | 時蔬青菜   | 6     | 3.1   | 1.8 | 3      | 254    | 833   |
|    | 10/18 | 三  | 香酥雞排    | 醬汁海帶結  | 可樂餅   | 有機小松菜  | 6.3   | 2.6   | 2   | 3      | 402    | 821   |
|    | 10/19 | 四  | 紅燒魚柳    | 玉米絞肉   | 絲瓜燴冬粉 | 時蔬青菜   | 6.6   | 3     | 1.8 | 3      | 278    | 867   |
|    | 10/20 | 五  | 醬汁豬排    | 燜南瓜    | 西芹蘿蔔  | 有機小白菜  | 6.5   | 2.5   | 2   | 2.5    | 301    | 805   |
| 四  | 10/23 | 一  | 蠔油肉片    | 青蔥炒蛋   | 滷嫩豆腐  | 時蔬青菜   | 6     | 3.3   | 1.7 | 3      | 283    | 845   |
|    | 10/24 | 二  | 嘉義雞肉飯   | 紅蘿蔔蒸蛋  | 鮮菇小瓜  | 時蔬青菜   | 6     | 3     | 2.3 | 2.6    | 271    | 820   |
|    | 10/25 | 三  | 黃金蝦排    | 麻香米血糕  | 芹香干絲  | 有機青松菜  | 6.5   | 2.8   | 1.8 | 2.8    | 277    | 836   |
|    | 10/26 | 四  | 醬爆骰子豬   | 椒鹽金菇炒蛋 | 咖哩洋芋  | 時蔬青菜   | 6.5   | 3     | 1.8 | 3.2    | 394    | 869   |
|    | 10/27 | 五  | 香酥柳葉魚   | 三色麵筋泡  | 韭菜銀芽  | 時蔬青菜   | 6     | 2.8   | 2.1 | 2.6    | 381    | 800   |
| 五  | 10/30 | 一  | 微辣打拋豬   | 大瓜炒蛋   | 醬爆豆腐  | 時蔬青菜   | 6     | 3.3   | 1.8 | 3      | 303    | 848   |
|    | 10/31 | 二  | 檸檬雞柳條   | 奶香白菜   | 滷海帶串  | 時蔬青菜   | 6     | 2.5   | 2.8 | 2.5    | 422    | 790   |

