

中崙高中 112年11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	11/1	三	咔啦雞排	螞蟻上樹	咖哩毛豆燒豆腐	味美菜	6.5	3	1	3	395	840
	11/2	四	蒜香豬柳	雙色炒蛋	紅燒獅子頭	時蔬青菜	6	3.3	1.3	3	279	835
	11/3	五	醬燒魚片	海牙蒸蛋	起司南瓜	時蔬青菜	6.5	3	1.3	3	402	848
二	11/6	一	日式燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.5	3	288	855
	11/7	二	黑胡椒雞柳	大瓜炒蛋	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3.5	1.6	3	275	858
	11/8	三	花枝排	八角筍絲	鮮菇醬爆茄子	荷葉白菜	6	2.5	2.6	2.6	221	790
	11/9	四	雞塊奶油義大利麵(無自備)	麵輪燒蘿蔔	和風紅絲黃豆芽	小白菜	6	2.5	2.2	2.5	312	775
	11/10	五	檸檬清蒸魚	青蔥炒蛋	肉末玉米小瓜	時蔬青菜	6.2	3.3	1.8	3	243	862
三	11/13	一	校慶補休									
	11/14	二	蔥爆肉片	粉絲炒蛋	茄汁油豆腐	時蔬青菜	6.5	3.4	1	3	256	870
	11/15	三	香酥雞排	蝦皮炒蒲瓜	烤花枝捲	福山萵苣	6	3	1.6	2.6	402	802
	11/16	四	義式芝麻烤腿排	番茄炒蛋	滷嫩豆腐	羅曼萵苣	6	3.5	1.5	3	268	855
	11/17	五	味噌魚片	咖哩洋芋	青蔥干絲	小白菜	6.5	2.8	1.3	3	387	833
四	11/20	一	滷棒棒腿	木須炒蛋	絲瓜燴雙菇	時蔬青菜	6	3	1.8	3	264	825
	11/21	二	蒜香骰子豬	茶葉蛋	洋蔥紅k豆皮絲	時蔬青菜	6	3.3	2	2.5	220	830
	11/22	三	紅燒肉乾拌麵(無自備)	開陽白菜	滷黑豆干	味美菜	6	3	1.8	2.6	385	807
	11/23	四	糖醋魚	韭菜銀芽	三杯麵腸	蘿蔓萵苣	6	2.8	1.6	2.6	302	787
	11/24	五	京醬肉絲	火腿炒蛋	家常豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1	3	264	843
五	11/27	一	香菇肉燥飯	鮮菇蒸蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.3	2.7	265	837
	11/28	二	微辣雞丁	馬鈴薯炒蛋	蠔油芹香海帶絲	時蔬青菜	6.5	3	1.5	3	401	853
	11/29	三	檸檬雞柳條	花生米血糕	茄汁青豆豆腐	青松菜	6.5	3	1	2.5	287	818
	11/30	四	鐵路豬排	炒三丁	蒸地瓜	時蔬青菜	6.5	2.6	1.2	2.5	225	793

