

中崙高中 112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 3	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		蠔油蒸魚片	蒸蛋	蠔油海結	時蔬青菜	5.5	3.3	2	2	402	773
二	12/4	一	和風燒肉片	紅丁炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	5.5	3.5	1.8	3	337	828
	12/5	二	泰式咖哩雞丁	蒸蛋	蒜味乾丁	時蔬青菜	5.5	3.5	1.5	2.2	324	784
	12/6	三	番茄醬蝦排	蝦皮蒲瓜	麻油米血糕	蘿蔓萵苣	6	2.6	2	2.5	294	778
	12/7	四	沙茶肉絲燴飯	肉末玉米	蠔油茄子	時蔬青菜	5.7	2.8	2	2.5	235	772
	12/8	五	紅燒魚	木須炒蛋	起司南瓜	時蔬青菜	6	3	1.8	3	404	825
三	12/11	一	三杯豬柳	大瓜炒蛋	紅k干絲	時蔬青菜	5.5	3	2.2	3	264	800
	12/12	二	香滷腿排	番茄炒蛋	滷油豆腐	時蔬青菜	5.5	3.5	1.8	3	247	828
	12/13	三	咔啦雞排	蛋絲白菜	蒜味黑豆干	荷葉白菜	5.5	3	2	2.5	269	773
	12/14	四	雞塊+鍋貼	和風黃豆芽	三色麵筋	福山萵苣	5.5	2.8	2.2	2.5	316	763
	12/15	五	醬爆肉片	粉絲炒蛋	芹菜海帶絲	時蔬青菜	6	3	2	3	402	830
四	12/18	一	微辣打拋豬	雙色炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	5.5	3.5	1.8	3	294	828
	12/19	二	肉片麻油拌飯	火腿炒蛋	絲瓜燴雙菇	時蔬青菜	5.5	3	2	3	242	795
	12/20	三	淋醬豬排	韭菜銀芽	可樂餅	高麗菜	6	2.5	2	3	301	793
	12/21	四	奶油雞丁	馬丁炒蛋	滷豆干	時蔬青菜	6	3.5	1.5	3	288	855
	12/22	五	柴香魚片	椒鹽金菇炒蛋	青蔥木耳炒肉絲	時蔬青菜	5.5	3.5	2	3	236	833
五	12/25	一	辣炒肉片	玉米炒蛋	沙茶紅K洋蔥粉	時蔬青菜	6.2	3	1.5	3.3	244	845
	12/26	二	蜜汁烤棒腿	紅k炒蛋	滷筍絲	時蔬青菜	5.5	3	2.2	3	247	800
	12/27	三	香酥雞排	紅燒雙丁	蠔油凍豆腐	黑葉白菜	5.5	3	2	2.5	285	773
	12/28	四	肉絲炒麵	海芽蒸蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	5.5	3.5	1.5	2.5	303	798
	12/29	五	椒鹽柳葉魚	八角鴨血	白菜滷	時蔬青菜	5.5	3	2	2.6	256	777