

中崙高中 112年 1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 | 1/3 | 二 | 醬爆肉絲 | 蒸蛋 | 蠔油海結 | 鮮蔬青菜 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 398 | 807.5 |
| | 1/4 | 三 | 花枝排 | 蛋絲白菜 | 滷豆干 | 荷葉白 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 307 | 807.5 |
| | 1/5 | 四 | 椒鹽雞排 | 炒蒲瓜 | 麻婆豆腐 | 菠菜 | 6 | 3 | 2 | 2.6 | 303 | 812 |
| | 1/6 | 五 | 咖哩豬肉燴飯 | 番茄炒蛋 | 螞蟻上樹 | 鮮蔬青菜 | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 289 | 847.5 |
| | 1/7 | 六 | 檸檬清蒸魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | 醬燒干丁 | 鮮蔬青菜 | 6 | 3.3 | 1.8 | 3 | 306 | 847.5 |
| 二 | 1/9 | 一 | 滷棒棒腿 | 玉米炒蛋 | 蔥爆干絲 | 鮮蔬青菜 | 6.3 | 3.3 | 1.8 | 3 | 278 | 868.5 |
| | 1/10 | 二 | 辣炒雞丁 | 木須炒蛋 | 滷嫩豆腐 | 鮮蔬青菜 | 6 | 3.3 | 1.8 | 3 | 281 | 847.5 |
| | 1/11 | 三 | 炒烏龍麵 | 茄汁甜條 | 滷海帶串 | 蘿蔓萵苣 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 410 | 827.5 |
| | 1/12 | 四 | 咋啦雞排 | 貢丸蘿蔔 | 蠔油凍豆腐 | 山桐萵 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 302 | 807.5 |
| | 1/13 | 五 | 糖醋魚 | 粉絲炒蛋 | 小瓜肉絲 | 鮮蔬青菜 | 6.5 | 3.3 | 1.9 | 3.3 | 277 | 898.5 |
| 三 | 1/16 | 一 | 日式燒肉片 | 火腿炒蛋 | 醬汁豆腐 | 鮮蔬青菜 | 6 | 3.3 | 1.8 | 3 | 275 | 847.5 |
| | 1/17 | 二 | 雞塊肉燥飯 | 木耳高麗菜 | 蒜味黑豆干 | 鮮蔬青菜 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 304 | 807.5 |
| | 1/19 | 三 | 黃金蝦排 | 雙色蒸蛋 | 肉末玉米 | 小白菜 | 6.2 | 3.3 | 1.8 | 2.5 | 242 | 839 |