

中崙高中 112年 2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	2月13日	一	蠔油肉片 滷無骨腿排 香酥雞排 肉燥乾麵 味噌蒸魚片	蒸蛋	醬爆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.3	1.8	2.5	312	825
	2月14日	二		玉米炒蛋	蒜香黑豆干	鮮蔬青菜	6.2	3.3	1.6	3	367	856.5
	2月15日	三		開陽白菜	紅燒獅子頭	小白菜	6	3	2	2.8	382	821
	2月16日	四		番茄炒蛋	蔥爆干絲	鮮蔬青菜	6	3	2	3	303	830
	2月17日	五		蘿蔔雙丁	豆瓣海結	有機山萵萬	6	2.6	2.8	2.5	393	797.5
	2月18日	六		紅蘿蔔炒蛋	肉末小瓜	鮮蔬青菜	6	3	2.2	3	246	835
二	2月20日	一	微辣打拋豬	滷蛋	麻婆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.3	1.8	2.8	284	838.5
	2月21日	二	咖哩雞丁	木須炒蛋	蝦皮絲瓜	鮮蔬青菜	6	2.8	2.1	3	378	817.5
	2月22日	三	雞塊蛋炒飯	甘梅地瓜條	家常豆腐	青松菜	6.5	2.8	1.8	3	316	845
	2月23日	四	清蒸多利魚	螞蟻上樹	蠔油海帶絲	有機山萵萬	6.5	2.5	2	3	395	827.5
	2月24日	五	日式燒肉片	雙色炒蛋	滷豆干	鮮蔬青菜	6	3.3	1.9	3	326	850