

中崙高中 112年3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)
	3/1	三	蔥爆肉絲	火腿炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.6	1.5	2.5	287	840
	3/2	四	咔啦雞排	炒蒲瓜	豆瓣干絲	黑葉白菜	6	3	2	3.5	264	853
	3/3	五	雞塊炒烏龍麵	蒸地瓜	蠔油海結	高麗菜	6.5	2.5	2.2	2.5	398	810
二	3/6	一	蒜香骰子豬	香菇蒸蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.5	3	288	840
	3/7	二	滷棒棒腿	番茄炒蛋	三杯油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	274	863
	3/8	三	鐵路豬排	八角筍絲	紅燒獅子頭	蘿蔓萵苣	6	3	2.2	2.5	271	813
	3/9	四	肉絲沙茶燴飯	塔香雙菇	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3	2	3	302	830
	3/10	五	蠔油蒸魚片	粉絲炒蛋	蝦米絲瓜	時蔬青菜	6.5	3	2	2.6	286	847
三	3/13	一	和風肉片	紅蘿蔔炒蛋	黑胡椒豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2.2	3	275	873
	3/14	二	烤無骨腿排	玉米炒蛋	肉末小瓜	時蔬青菜	6.2	3.6	1.8	3.6	212	911
	3/15	三	紅燒肉	貢丸蘿蔔	三色麵筋	小松菜	6	2.8	2	2.6	235	797
	3/16	四	培根奶油義大利	蛋絲白菜	滷海帶串	時蔬青菜	6	2.6	3	2.5	425	803
	3/17	五	紅燒魚柳	雙色炒蛋	蠔油茄子	時蔬青菜	6	3	2.6	3	311	845
四	3/20	一	泰式豬柳	香菇蒸蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.4	1.8	3	291	855
	3/21	二	奶香雞丁	大瓜炒蛋	滷豆干	時蔬青菜	6	3.5	2	3	302	868
	3/22	三	黃金蝦排	紅燒雙丁	甘梅地瓜條	山萵萵	6.5	2.5	2	2.6	300	810
	3/23	四	肉末炒飯	番茄炒蛋	脆炒綠花椰	時蔬青菜	6	2.8	2	3	219	815
	3/24	五	檸檬清蒸魚	茶葉蛋	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	3.3	1.8	3	222	883
	3/25	六	雞排咖哩燴飯	韭菜銀芽	家常豆腐	時蔬青菜	6	3	2.2	3	308	835
五	3/27	一	嘉義雞肉飯	紅丁炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	269	868
	3/28	二	日式燒肉片	青蔥炒蛋	咖哩洋芋	時蔬青菜	6.5	3	2	3	394	865
	3/29	三	蜜汁豬排	蠔油海帶絲	烤花枝捲	油江菜	6	3	2	3	412	830
	3/30	四	花枝排	肉末毛豆仁	蠔油凍豆腐	小白菜	6	3.6	1.5	3	268	863
	3/31	五	蒲燒鯛魚片	滷白菜	木須炒素肉絲	時蔬青菜	6	3	2.2	2.5	267	813