

中崙高中 112年4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	4/6	三	醬爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	豆瓣海帶結	時蔬青菜	6	2.8	2.5	3	412	828	Q
	4/7		咋啦雞排	脆炒綠花椰	蠔油凍豆腐	時蔬青菜	6	3	2	3	299	830	
二	4/10	一	咖哩雞丁	燜南瓜	醬汁豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.7	2.7	397	844	Q
	4/11	二	和風肉片燴飯	粉絲炒蛋	蝦米絲瓜	時蔬青菜	6.5	3	2.3	3	303	873	Q
	4/12	三	香酥雞排	毛豆玉米	紅燒獅子頭	小白菜	6.2	3	1.8	3	248	839	
	4/13	四	椒鹽鍋貼+飲料	開陽白菜	豆瓣干丁	高麗菜	6	3	2	3	355	830	
	4/14	五	檸檬清蒸魚	番茄炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.2	1.9	3	361	843	Q
三	4/17	一	滷無骨腿排	青蔥炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.2	1.9	3	287	843	Q
	4/18	二	微辣打拋豬	馬鈴薯炒蛋	蠔油茄子	時蔬青菜	6.5	3	2	3	232	865	Q
	4/19	三	紅燒肉乾拌麵	和風黃豆芽	海帶絲	味美菜	6	2.5	3	2.5	410	795	
	4/20	四	椒鹽柳葉魚	紅片蒲瓜	甘梅地瓜條	黑葉白菜	6.5	2.5	2	3	257	828	
	4/21	五	京醬肉絲	大瓜炒蛋	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3.2	1.9	3	307	843	Q
四	4/24	一	三杯雞柳	紅丁炒蛋	味噌豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.9	3	295	850	Q
	4/25	二	蠔油肉片	木須炒蛋	豆瓣玉米粒	時蔬青菜	6.2	3	2	3	244	844	Q
	4/26	三	花枝排	烤甜片	蔥爆干絲	小松菜	6.3	2.8	1.8	3	383	831	
	4/27	四	雞塊肉燥麵	螞蟻上樹	西芹蘿蔔	小白菜	6.5	2.5	2.2	3	243	833	
	4/28	五	豆酥魚片	海芽蒸蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3	1.7	2.5	304	800	Q