

# 中崙高中 112年5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	5/1	一	蒜味骰子豬	香菇蒸蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	2.5	288	840
	5/2	二	滷棒棒腿	番茄炒蛋	蠔油海結	時蔬青菜	6	3	2.5	3	401	843
	5/3	三	香酥雞排	紅片蒲瓜	滷豆干	時蔬青菜	6	3.3	2	2.6	276	835
	5/4	四	肉燥乾麵	雙色炒蛋	蒸地瓜	時蔬青菜	6.5	2.8	1.8	3	212	845
	5/5	五	蠔油蒸魚片	粉絲炒蛋	肉絲小瓜	時蔬青菜	6.5	3	2	3	249	865
二	5/8	一	沙茶雞丁	紅蘿蔔炒蛋	三杯油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	284	863
	5/9	二	日式燒肉片	玉米炒蛋	蝦米絲瓜	時蔬青菜	6.2	2.8	2	3	308	829
	5/10	三	咔啦雞排	八角筍絲	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.6	275	812
	5/11	四	糖醋魚	炒雙菇	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3	2	2.5	297	808
	5/12	五	火腿炒飯+飲料	肉羹炒蘿蔔	芹香海帶絲	時蔬青菜	6	2.7	2.4	2.6	402	800
三	5/15	一	泰式豬柳	木須炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.9	3	302	865
	5/16	二	烤無骨腿排	馬丁炒蛋	紅燒獅子頭	時蔬青菜	6.5	3.3	1.7	3	233	880
	5/17	三	花枝排	螞蟻上樹	炒黑輪	時蔬青菜	6.5	2.6	1.8	3	255	830
	5/18	四	肉絲炒麵	微辣玉米粒	醬燒芹香豆皮	時蔬青菜	6.3	2.8	1.8	2.5	281	809
	5/19	五										
四	5/22	一	咖哩肉片	大瓜炒蛋	黑胡椒豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	303	863
	5/23	二	嘉義雞肉飯	紅丁炒蛋	三杯麵腸	時蔬青菜	6	3.3	1.7	3	286	845
	5/24	三	鐵路豬排	三色麵筋	蠔油茄子	時蔬青菜	6	2.6	2.2	2.8	254	796
	5/25	四	紅燒肉	咖哩洋芋	滷海帶捲	時蔬青菜	6.5	2.5	2.3	2.8	433	826
	5/26	五	味噌魚片	火腿炒蛋	蠔油凍豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	296	868
五	5/29	一	蔥爆肉絲	蒸蛋	青蔥豆干絲	時蔬青菜	6	3.5	2	2.6	240	850
	5/30	二	黃金蝦排	紅燒雙丁	烤花枝捲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	271	808
	5/31	三	奶油培根燴麵	蛋絲白菜	豆瓣干丁	時蔬青菜	6	3	2	2.6	270	812