

中崙高中 112年6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	6/1	四	鹽酥雞	番茄炒蛋	醬爆玉米	山菠菜	6.3	3	1.8	3	258	846
	6/2	五	豆瓣魚	粉絲炒蛋	美白菇小瓜	時蔬青菜	6.5	3	2	3	245	865
二	6/5	一	醬爆骰子豬	香菇蒸蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.5	2.5	276	833
	6/6	二	香滷無骨腿排	紅蘿蔔炒蛋	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	285	863
	6/7	三	乾拌麵+飲料	白蘿蔔	紅燒獅子頭	黑葉白菜	6	3	2.2	2.6	243	817
	6/8	四	蠔油肉片	玉米炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6.2	3.3	1.5	3	268	854
	6/9	五	椒鹽魚排	黑椒洋芋毛豆仁	蒸地瓜	空心菜	6.8	2.8	1.5	2.6	254	841
三	6/12	一	京醬肉絲	青蔥炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3	1.8	3	275	825
	6/13	二	奶香雞丁	雙色炒蛋	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	3	1.8	3.5	221	883
	6/14	三	羅勒青醬麵+雞塊	滷白菜	肉絲小瓜	荷葉白菜	6	2.8	2.3	2.5	256	800
	6/15	四	和風肉片	木耳炒蛋	黑胡椒豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	264	848
	6/16	五	檸檬清蒸魚	火腿炒蛋	蝦米絲瓜	時蔬青菜	6	3	2	3	298	830
	6/17	六	黃金蝦排	茄汁百頁	西芹海帶絲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	402	808
四	6/19	一	滷棒腿	大瓜炒蛋	滷油豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	281	848
	6/20	二	蔥爆肉絲	蒸蛋	紅燒雙丁	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	225	823
	6/21	三	雞塊茄汁蛋包飯	八角鴨血	脆炒綠花	白莧菜	6	2.8	2	2.5	231	793
五	6/26	一	咖哩肉片燴飯	紅丁炒蛋	醬汁凍豆腐	時蔬青菜	6	3.5	2	3	269	868
	6/27	二	古早味肉燥麵	茶葉蛋	炒雙菇	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	241	823
	6/28	三	咋啦雞排	蛋絲白菜	肉末干丁	空心菜	6	3	2	2.5	251	808
	6/29	四	清蒸多利魚	甘梅地瓜	蠔油海帶結	時蔬青菜	6.5	2.5	1.5	3	398	815