

中崙高中 113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 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	2/15	五	黑胡椒青蔥肉絲	海芽蒸蛋	絞肉豆干紅丁	有機荷葉白菜	6	3	1.8	2	252	780
	2/16	六	香酥雞排	貢丸蘿蔔	蠔油海帶結	鮮蔬青菜	6	3	2.2	3	402	835
二	2/19	一	微辣高麗肉片	玉米炒蛋	醬爆紅片豆腐	鮮蔬青菜	6.5	2.88	2	3	278	856
	2/20	二	紅燒豬排	蝦米蒲瓜	紅燒獅子頭	鮮蔬青菜	6	3	2	3.2	405	839
	2/21	三	三杯雞丁	番茄炒蛋	香滷嫩豆腐	有機山萵萵	6	3	2	2.5	393	808
	2/22	四	肉燥乾麵	金菇燴絲瓜	螞蟻上樹	有機福山萵苣	6.5	2.2	2	2.5	264	783
	2/23	五	椒鹽柳葉魚	韭菜銀芽	甘梅薯條	鮮蔬青菜	6.5	2.5	2	3	277	828
三	2/26	一	滷無骨腿排	木須炒蛋	三杯紅丁玉米油豆腐	鮮蔬青菜	6	3	1.8	2.8	401	816
	2/27	二	咋啦茄汁蛋包飯	滷白菜	毛豆乾丁	鮮蔬青菜	6	3	2	3	285	830
	2/29	三	醬爆肉片	火腿炒蛋	滷香菇胡蘿蔔	有機小白菜	6	2.5	2	2.5	411	770
	3/1	五	蠔油蒸魚片	咖哩洋芋	肉末燒大瓜	鮮蔬青菜	6.5	2.8	2	2.5	277	828