

中崙高中 113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	4/1	一	和風肉片	香菇蒸蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	5.5	3	1.8	2.5	278	768	Q
無自備	4/2	二	雞塊茄汁蛋包飯	豆皮白菜	可樂餅	時蔬青菜	6.2	2.5	2	3	227	807	
	4/3	三	烤棒棒腿	紅丁炒蛋	肉絲木耳小瓜	有機油江菜	5.5	3.1	2	3	234	803	Q
二	4/8	一	三杯雞丁	雙色炒蛋(青蔥木耳)	滷香菇胡蘿蔔	時蔬青菜	5.5	3	2	3	312	795	Q
	4/9	二	香酥雞排	奶香馬鈴薯	青蔥豆干絲	時蔬青菜	6.2	2.8	1.5	3	448	817	
	4/10	三	醬爆骰子豬	螞蟻上樹	番茄豆腐	有機小白菜	6.5	2.8	1.5	3	239	838	Q
	4/11	四	肉絲炒麵	玉米炒蛋	美白菇絲瓜	有機高麗菜	6	2.8	2	3	322	815	Q
	4/12	五	清蒸多利魚	八角筍絲	毛豆乾丁	時蔬青菜	5.5	2.5	2	2.5	361	735	
三	4/15	一	蠔油肉片	紅k絲炒蛋	蒸地瓜	時蔬青菜	6.2	2.6	1.8	3	287	809	Q
	4/16	二	咋啦雞排	柴香黃豆芽	蠔油茄子	時蔬青菜	6	2.2	2.8	2.6	302	772	
無自備	4/17	三	雞絲滷肉飯	火腿炒蛋	滷海帶結	有機味美菜	5.5	2.5	2.2	3	224	763	Q
	4/18	四	義式烤腿排	紅片蒲瓜	滷嫩豆腐	時蔬青菜	5.5	3	2	2.5	300	773	
	4/19	五	糖醋魚排	金菇綠花	醬爆小豆干	有機黑葉白菜	5.8	2.8	2	2.5	289	779	Q
四	4/26	五	沙茶雞丁	番茄炒蛋	肉末干丁	有機高麗菜	5.5	3	1.8	3	311	790	Q
	4/29	一	番茄醬蝦排	起司南瓜	貢丸片蘿蔔	時蔬青菜	6.5	2.8	1.8	3	412	845	
	4/30	二	京醬肉絲	海芽蒸蛋	青蔥燒油豆腐	時蔬青菜	5.5	3.1	1.5	2.5	394	768	Q