

# 中崙高中 113年8-9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        | 青菜   | 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  | 8/30 | 五  | 醬爆肉絲        | 玉米炒蛋   | 蠔油海帶結       | 空心菜Q | 6.2   | 2.5   | 2   | 2.5    | 274    | 784   |
| 二  | 9/2  | 一  | 日式燒肉片       | 香菇蒸蛋   | 醬爆豆腐        | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 1.5 | 2.8    | 298    | 809   |
|    | 9/3  | 二  | 香酥雞排        | 紅k高麗菜  | 芝麻和風拌黃豆芽    | 時蔬青菜 | 6     | 2.5   | 2.3 | 3      | 215    | 800   |
|    | 9/4  | 三  | 咖哩雞丁        | 番茄炒蛋   | 八角滷筍絲       | 小松菜Q | 6     | 2.8   | 2   | 2.5    | 390    | 793   |
|    | 9/5  | 四  | 花枝排         | 奶香馬鈴薯  | 炒三絲(木耳紅絲素肉) | 時蔬青菜 | 6.5   | 2.7   | 2   | 2.5    | 381    | 820   |
|    | 9/6  | 五  | 檸檬清蒸魚       | 悶南瓜    | 小瓜豆乾丁       | 白莧菜Q | 6.3   | 2.7   | 1.8 | 2.5    | 292    | 801   |
| 三  | 9/9  | 一  | 蒜味骰子豬       | 雙色炒蛋   | 塔香油豆腐       | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 1.5 | 2.9    | 302    | 813   |
|    | 9/10 | 二  | 起司雞排        | 開陽白菜   | 滷海帶串        | 時蔬青菜 | 6     | 2.7   | 2.3 | 3      | 299    | 815   |
|    | 9/11 | 三  | 醬汁烤無骨腿排     | 紅片絲瓜   | 滷香菇獅子頭      | 黑葉白Q | 6     | 3     | 2   | 2.5    | 245    | 808   |
|    | 9/12 | 四  | 肉燥乾麵(無自備)   | 粉絲炒蛋   | 青蔥干絲        | 時蔬青菜 | 6.5   | 2.5   | 1.5 | 3      | 253    | 815   |
|    | 9/13 | 五  | 糖醋魚         | 大瓜燴袖珍菇 | 蒜味黑豆干       | 時蔬青菜 | 6     | 2.7   | 2   | 2.8    | 406    | 799   |
| 四  | 9/16 | 一  | 滷棒腿         | 紅k炒蛋   | 黑豆瓣豆腐       | 時蔬青菜 | 6     | 3.2   | 1.6 | 2.7    | 292    | 822   |
|    | 9/17 | 二  | 中秋節         | 休 假    |             |      |       |       |     |        |        |       |
|    | 9/18 | 三  | 蠔油肉片        | 咖哩洋芋   | 滷豆干         | 空心菜Q | 6.5   | 2.8   | 1.5 | 2.5    | 300    | 815   |
|    | 9/19 | 四  | 黃金蝦排        | 螞蟻上樹   | 芝麻烤花枝捲      | 小白菜  | 6.5   | 3.2   | 1.5 | 3      | 234    | 868   |
|    | 9/20 | 五  | 味噌蒸魚片       | 海芽蒸蛋   | 木耳洋蔥炒肉絲     | 時蔬青菜 | 6     | 2.7   | 2   | 2.5    | 283    | 785   |
| 五  | 9/23 | 一  | 微辣蔥爆肉絲      | 木須炒蛋   | 玉米紅丁干丁      | 時蔬青菜 | 6.2   | 3     | 1.6 | 2.5    | 303    | 812   |
|    | 9/24 | 二  | 椒鹽咔啦        | 蝦皮蒲瓜   | 麻婆豆腐        | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 1.9 | 3      | 228    | 828   |
|    | 9/25 | 三  | 和風雞柳燴飯(無自備) | 蒸地瓜    | 小瓜金菇        | 黑葉白Q | 6.5   | 2.8   | 2   | 2.4    | 298    | 823   |
|    | 9/26 | 四  | 紅燒肉         | 樹薯紅絲炒蛋 | 蘿蔔雙丁        | 空心菜  | 6.2   | 2.9   | 2   | 3      | 242    | 837   |
|    | 9/27 | 五  | 日式蒲燒鯛魚      | 肉末毛豆仁  | 芹菜海帶絲       | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2   | 2.5    | 412    | 808   |
| 一  | 9/30 | 一  | 蜜汁豬排        | 熱炒三丁   | 醬燒豆腐        | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 1.8 | 3      | 274    | 825   |