

# 中崙高中 113年10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	9/30	一	蜜汁豬排									
	10/1	二	紅燒肉	紅片蝦皮蒲瓜	芹香海帶絲	時蔬青菜	6	2.5	2.8	2.5	412	790
無自備	10/2	三	咖哩雞丁	木耳炒肉絲	茄汁油豆腐	白莧菜	6	3	1.8	2.5	321	803
	10/3	四	棒腿乾拌麵	玉米炒蛋	滷杏鮑菇獅子頭	小白菜	6.2	2.8	1.8	3	271	824
	10/4	五	和風清蒸魚	蒸地瓜	木耳醬爆干片	時蔬青菜	6.5	2.7	2	2.5	244	820
二	10/7	一	醬爆肉絲	雙色炒蛋	味噌豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.6	3	302	843
	10/8	二	柴魚燒肉片	蠔油茄子	高麗粉絲	時蔬青菜	6.5	2.5	2.2	3	223	833
	10/9	三	三杯雞	玉米火腿丁	小瓜燴雙菇	黑葉白菜	6.2	2.7	2	2.6	279	804
	10/11	四	花枝排(4號餐)	香滷鴨血	蛋絲白菜	山菠菜	6	3	2	2.5	242	808
無自備	10/14	一	蒜香豬柳條	木須炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.6	2.5	303	820
	10/15	二	椒鹽豬排	毛豆絞肉	枸杞醬燒冬瓜	時蔬青菜	6	2.8	2	2.5	275	793
	10/16	三	辣味肉片燴飯	紅蘿蔔炒蛋	炒三丁(玉米.馬丁.干丁)	荷葉白菜	6.2	3	2	3	244	844
	10/17	四	黑胡椒無骨腿	椒鹽金菇肉絲	滷海帶串	時蔬青菜	6	3	2.3	2.5	413	815
	10/18	五	柳葉魚	和風黃豆芽	紅燒雙丁	味美菜	6	2.5	3	2.5	391	795
四	10/21	一	白醬燴雞丁	醬油蒸蛋	青蔥紅絲干絲	時蔬青菜	6	3.3	2	2.5	300	830
	10/22	二	香酥雞排	蝦皮高麗菜	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	388	808
	10/23	三	蔥爆肉片	番茄炒蛋	八角筍絲	小松菜	6	3	2.3	3	274	838
	10/24	四	京醬肉絲	粉絲炒蛋	美白菇紅k大瓜	時蔬青菜	6.5	3	2	3	248	865
	10/25	五	茄汁魚排	韭菜豆芽	茄汁青豆燒洋芋	小白菜	6.5	2.5	2	2.8	375	819
五	10/28	一	三杯骰子豬	紅丁炒蛋	蠔油凍豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	322	848
	10/29	二	和風雞柳	螞蟻上樹	西芹燒雙k	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	274	828
	10/30	三	鹽酥雞	金菇絲瓜	紅片醬汁豆皮	山菠菜	6	2.7	2.2	2.5	286	790
	10/31	四	黃金蝦排	烤起司南瓜	豆瓣海結	荷葉白菜	6.5	2.7	2	3	443	843