

中崙高中 113年11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 4	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	11/1	五	蠔油蒸魚片	玉米炒蛋	豆瓣黑豆干	時蔬青菜	6.2	3.5	1.8	3	348	877	空心菜Q
二 無自備	11/4	一	1. 醬滷棒腿	海牙蒸蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.5	2.5	396	833	Q
	11/5	二	2. 咔啦雞排	蒜味蒲瓜	蠔油海結	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	408	795	黑葉白Q
	11/6	三	3. 沙茶肉絲	起司馬鈴薯	美白菇燴絲瓜	小松菜	6.5	2.7	2	3.1	417	847	
	11/7	四	4. 肉燥乾麵	紅片大瓜	木耳粉絲	時蔬青菜	6.5	2.5	2.2	3	241	833	Q
	11/8	五	5. 味噌魚丁	番茄炒蛋	滷嫩豆腐	荷葉白	6	3.5	1.8	3	264	863	味美菜Q
三	11/11	一	1. 蒜味骰子豬	雙色炒蛋	八角滷筍絲	時蔬青菜	6	3	2.4	3	230	840	Q
	11/12	二	2. 椒鹽檸檬雞柳	紅K高麗菜	滷油豆干	時蔬青菜	6	3	2	2.5	344	808	
	11/13	三	3. 和風肉片	雙菇小瓜	肉末干丁	高麗菜	6	3	2	2.6	312	812	小白菜Q
	11/14	四	4. 滷無骨腿排	粉絲炒蛋	滷海帶串	菠菜	6.5	2.8	2	3.3	409	864	Q
	11/15	五	5. 糖醋魚排	蠔油茄子	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	303	808	
四 無自備	11/18	一	校慶補休										
	11/19	二	1. 黑胡椒豬柳條	醬油蒸蛋	咖哩洋芋	時蔬青菜	6.5	3.2	1.3	2.8	399	854	
	11/20	三	2. 雞丁奶油燴麵	紅蘿蔔木耳炒蛋	青蔥豆干絲	小白菜	6	3	1.6	3	304	820	青松菜Q
	11/21	四	3. 番茄醬蝦排	香滷鴨血	醬爆紅片甜條	羅曼萵苣	6.3	2.8	1.5	2.6	333	806	
	11/22	五	4. 檸檬清蒸魚	蒸地瓜	洋蔥黑椒炒肉絲	時蔬青菜	6.5	2.8	1.5	2.5	238	815	黑葉白Q
五	11/25	一	1. 日式燒肉片	木須炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.4	3	294	853	Q
	11/26	二	2. 香酥雞排	螞蟻上樹	芝麻和風黃豆芽	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	311	828	
	11/27	三	3. 醬汁雞肉片	玉米炒蛋	雙瓜燴杏鮑菇	高麗菜	6.2	3	2	3	242	844	小松菜Q
	11/28	四	4. 紅燒肉	三色麵筋	蘿蔔雙丁	菠菜	6	2.8	2	2.5	227	793	
	11/29	五	5. 醬燒多利魚	芹香海帶絲	微辣豆皮	時蔬青菜	6	2.7	2.1	2.5	410	788	福山萵苣