

中崙高中 113年12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)	
二 無自備	12/2	一	醬爆肉片	香菇蒸蛋	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6	3	1.5	2.5	322	795	Q
	12/3	二	椒鹽咔啦	奶香馬鈴薯	紅丁毛豆仁	時蔬青菜	6.5	2.7	1.5	3	412	830	
	12/4	三	麻辣豬柳	木須炒蛋	金菇絲瓜	青松菜	6	3	2.2	3	298	835	Q
	12/5	四	雞塊醬油炒飯	豆皮滷白菜	西芹海帶絲	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	419	795	
	12/6	五	和風蒸魚丁	紅片高麗菜	肉末豆丁	小白菜	6	3.2	2	2.5	264	823	Q
三	12/9	一	微辣打拋豬	大瓜炒蛋	味噌豆腐	時蔬青菜	6	3	1.8	3	289	825	Q
	12/10	二	花枝排	紫香蘿蔔	麻油米血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.8	227	819	
	12/11	三	芝麻烤無骨腿排	番茄炒蛋	青蔥白干絲	蘿蔓萵苣	6	3	2	3	275	830	Q
	12/12	四	日式燒肉片	小瓜玉米	滷香菇獅子頭	黑葉白菜	6.2	3	2	2.6	301	826	Q
	12/13	五	茄汁魚排	蒸地瓜	蠔油海結	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	410	805	Q
四 無自備	12/16	一	辣炒骰子豬	雙色炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	309	848	Q
	12/17	二	香酥雞排	和風黃豆芽	八角鴨血	時蔬青菜	6	2.5	2	2.8	337	784	
	12/18	三	雞丁義大利麵	絞肉粉絲	紅K燴雙菇	荷葉白菜	6.5	2.8	2	3	289	850	Q
	12/19	四	黃金蝦排	蒲瓜炒蛋	茄汁燒豆皮	福山萵苣	6	3.2	2.1	3	301	848	
	12/20	五	檸檬魚	醬燒薑絲冬瓜	黑椒玉米絞肉	時蔬青菜	6.2	2.8	2	2.6	238	811	
五	12/23	一	蔥爆肉絲	醬油蒸蛋	三丁(紅丁、豆乾丁、杏鮑菇)	時蔬青菜	6	3	2	2.5	294	808	Q
	12/24	二	酥炸豬排	悶南瓜	焗烤馬鈴薯	時蔬青菜	7	2.5	1.2	3	410	843	
	12/25	三	蒜味雞丁	紅丁炒蛋	滷豆干	高麗菜	6	3.5	1.8	3	348	863	Q
	12/26	四	麻油棒腿	美白菇大瓜	螞蟻上樹	A菜	6.5	2.5	2	3	287	828	Q
	12/27	五	醬汁烤魚排	香滷筍絲	絞肉炒三色豆	時蔬青菜	6	2.7	2	2.5	309	785	
	12/30	一	蠔油肉片	青蔥玉米炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6.2	3.2	1.8	3	378	854	Q
	12/31	二	紅燒肉	蝦皮高麗菜	甘梅地瓜條	福山萵苣	6.5	2.5	2	3	327	828	