

# 中崙高中 113年 1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	1/2	二	日式燒肉片	香菇蒸蛋	青蔥干絲	鮮蔬青菜	6	3.3	2	2.5	244	830	Q	
	1/3	三	肉絲炒飯	黑椒玉米絞肉	紅片木耳爆油豆腐	小白菜	6.2	3.5	2	2.5	271	859	Q	
	1/4	四	香酥雞排	螞蟻上樹	白菜獅子頭	山茼蒿	6.5	3	2	3	252	865		
	1/5	五	義式芝麻烤腿排	蕃茄炒蛋	蠔油海帶結	鮮蔬青菜	6	3	2.5	3	402	842.5	Q	
二	1/8	一	蒜香骰子豬	粉絲炒蛋	茄汁高麗百頁	鮮蔬青菜	6.5	3.2	2	3	278	880	Q	
	1/9	二	沙茶雞丁	起司南瓜	美白菇絲瓜	鮮蔬青菜	6.5	2.5	2	3.2	405	836.5	Q	
	1/10	三	椒鹽花枝排	八角筍絲	烤花枝捲	蘿蔓萵苣	6	3	2	3	393	830		
	1/11	四	清蒸多利魚	日式佃煮蘿蔔	麻辣豆皮	菠菜	6	2.7	2.2	3	264	812.5		
	無自備	1/12	五	咖哩肉片燴飯	大瓜炒蛋	蒜味黑豆干	鮮蔬青菜	6	3.5	1.8	3	277	862.5	Q
三	1/15	一	蔥爆肉絲	咖哩洋芋	肉末紅丁干丁	鮮蔬青菜	6.5	3.5	1.8	2.8	401	888.5	Q	
	1/16	二	黑胡椒雞柳	木須炒蛋	香滷豆腐	鮮蔬青菜	6	3.5	1.8	3	285	862.5	Q	
	1/17	三	紅燒肉	豆瓣紅絲海帶絲	炸花枝丸	高麗菜	6	3	2	3	411	830		
	1/18	四	香滷棒腿	茶葉蛋	滷嫩豆腐	鮮蔬青菜	6	3.5	1.5	2.5	277	832.5	Q	
四	1/23	一	蠔油肉片	爆炒雙菇	麻婆豆腐	鮮蔬青菜	6	3	2	2.5	275	807.5	Q	
	無自備	1/24	二	肉燥乾麵	蕃茄炒蛋	蒸地瓜	小白菜	6.5	3	2	3	224	865	Q
	1/25	三	咔啦雞排	滷白菜	三杯油豆腐	菠菜	6	3	2	2.5	242	807.5		
	1/26	四	椒鹽魚排	玉米蒸蛋	微辣滷鴨血	鮮蔬青菜	6.2	3.3	1.8	2.5	248	839		