

中崙高中 113年3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	3/4	一	日式燒肉片	番茄炒蛋	滷豆干	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	281	848	Q
	3/5	二	咋啦雞排	銀芽粉絲	甘梅地瓜條	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	311	828	
	3/6	三	咖哩雞丁	鮮菇小瓜	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	269	808	小松菜Q
	3/7	四	蜜汁烤腿排	醬油蒸蛋	木耳乾絲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	264	808	Q
	3/8	五	糖醋魚柳	紅片大瓜	沙茶金菇肉絲	時蔬青菜	6	2.8	2.2	2.5	228	798	荷葉白菜Q
二	3/11	一	蒜香骰子豬	雙色炒蛋	香滷筍絲	時蔬青菜	6	3	2.2	3	231	835	Q
	3/12	二	起司雞排	滷白菜	紅燒豆腐	時蔬青菜	6	3	2.1	2.5	288	810	
	3/13	三	紅燒肉	紅燒雙丁	烤花枝捲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	333	808	福山萵苣
	3/14	四	香菇肉燥麵	玉米炒蛋	豆瓣海帶結	時蔬青菜	6.2	3	2	3	402	844	小白菜Q
	3/15	五	檸檬清蒸魚	奶香洋芋	豆瓣肉絲木耳	時蔬青菜	6.5	2.9	1.8	3	418	853	Q
三	3/18	一	滷棒腿	紅蘿蔔炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.6	3	275	858	Q
	3/19	二	黃金蝦排	螞蟻上樹	蝦皮蒲瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	216	828	
	3/20	三	黑胡椒肉絲炒飯	紅燒獅子頭	魚香茄子	時蔬青菜	6	3	2	2.5	234	808	Q
	3/21	四	醬爆雞柳	韭菜銀芽	家常豆腐	時蔬青菜	6	2.9	2	2.5	384	800	黑葉白菜
	3/22	五	旗魚排	蒸蛋	番茄炒白花	時蔬青菜	6	3	2	2.5	226	808	山萵苣Q
四	3/25	一	醬爆肉片	椒鹽金菇炒蛋	蠔油海帶絲	時蔬青菜	6	3	2.2	3	409	835	Q
	3/26	二	椒鹽雞排	開陽白菜	洋蔥醬爆豆皮	時蔬青菜	6	2.7	2.3	2.5	302	793	
	3/27	三	嘉義雞肉飯	茶葉蛋	黑椒玉米乾丁	時蔬青菜	6.2	3.5	1.2	2.5	248	839	荷葉白菜Q
	3/28	四	花枝排	青蔥紅K炒肉絲	起司烤南瓜	時蔬青菜	6.5	3	1.5	3.3	424	866	菠菜Q
	3/29	五	清蒸多利魚	南洋咖哩	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.7	2.8	397	849	