

# 中崙高中 113年5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  | 5/1  | 三  | 京醬肉絲    | 紅燒雙丁       | 三色麵筋          | 時蔬青菜 | 6     | 2.8   | 2   | 2.5    | 274    | 793   | 山菠菜  |
|    | 5/2  | 四  | 紅燒肉     | 開陽白菜       | 醬汁豆腐          | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2   | 2.5    | 357    | 808   |      |
|    | 5/3  | 五  | 蠔油蒸魚片   | 雙色炒蛋(紅K木耳) | 肉末小瓜          | 時蔬青菜 | 6     | 3.2   | 2   | 3      | 231    | 845   | 荷葉白Q |
| 二  | 5/6  | 一  | 醬爆豬柳    | 香菇蒸蛋       | 蠔油茄子          | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2   | 2.6    | 227    | 812   | Q    |
|    | 5/7  | 二  | 椒鹽雞排    | 木耳燒粉絲      | 滷油豆腐          | 時蔬青菜 | 6.5   | 3     | 1.7 | 3      | 288    | 858   |      |
|    | 5/8  | 三  | 肉燥乾麵+飲米 | 紅丁炒蛋       | 金菇絲瓜          | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2.2 | 3      | 224    | 835   | 黑葉白Q |
|    | 5/9  | 四  | 黃金蝦排    | 悶地瓜        | 豆瓣海帶結         | 時蔬青菜 | 6.5   | 2.5   | 2   | 2.5    | 402    | 805   |      |
|    | 5/10 | 五  | 紅燒魚片    | 白醬綠花椰      | 木耳炒肉絲         | 時蔬青菜 | 6     | 2.9   | 2.2 | 2.6    | 256    | 810   | 高麗菜Q |
| 三  | 5/13 | 一  | 日式燒肉片   | 八角滷筍絲      | 黑豆瓣干丁         | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2   | 2.5    | 385    | 808   | Q    |
|    | 5/14 | 二  | 香烤菲力雞排  | 韭菜銀芽       | 滷海帶串          | 時蔬青菜 | 6     | 2.5   | 3   | 2.5    | 413    | 795   |      |
|    | 5/15 | 三  | 蒜香雞丁    | 番茄炒蛋       | 高麗菜燒豆皮        | 時蔬青菜 | 6     | 3.3   | 2.5 | 3      | 264    | 865   | 空心菜Q |
|    | 5/16 | 四  | 雞塊蛋炒飯   | 蝦米蒲瓜       | 蒜味黑豆干         | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2   | 2.5    | 392    | 808   |      |
|    | 5/17 | 五  | 糖醋魚排    | 大瓜炒蛋       | 滷香菇獅子頭        | 時蔬青菜 | 6     | 3.2   | 2   | 3      | 231    | 845   | 小白菜Q |
| 四  | 5/20 | 一  | 蠔油肉片    | 海芽蒸蛋       | 麻婆豆腐          | 時蔬青菜 | 6     | 3.3   | 1.4 | 2.5    | 392    | 815   | Q    |
|    | 5/21 | 二  | 花枝排     | 焗烤南瓜       | 毛豆紅片燒白菜       | 時蔬青菜 | 6.5   | 3     | 2   | 3      | 411    | 865   |      |
|    | 5/22 | 三  | 香滷無骨腿排  | 紅k炒蛋       | 雙菇燴小瓜         | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2.8 | 3      | 248    | 850   | 白莧菜Q |
|    | 5/23 | 四  | 沙茶肉絲燴飯  | 黑胡椒玉米火腿丁   | 枸杞白花菜         | 時蔬青菜 | 6.2   | 2.9   | 2   | 2.5    | 253    | 814   | 荷葉白Q |
|    | 5/24 | 五  | 蒲燒鯛魚    | 螞蟻上樹       | 芹香白干絲         | 時蔬青菜 | 6.5   | 2.9   | 1.7 | 3      | 265    | 850   |      |
| 五  | 5/27 | 一  | 蔥爆肉片    | 雙色炒蛋       | 醬爆豆腐          | 時蔬青菜 | 6     | 3.3   | 1.6 | 3      | 288    | 843   | Q    |
|    | 5/28 | 二  | 起司雞排    | 咖哩洋芋       | 和風銀芽          | 時蔬青菜 | 6.5   | 2.5   | 2   | 3      | 410    | 828   |      |
|    | 5/29 | 三  | 雞柳奶油義大利 | 青蔥肉末金針菇    | 紅片絲瓜          | 時蔬青菜 | 6     | 2.8   | 2.1 | 2.5    | 248    | 795   | 小白菜Q |
|    | 5/30 | 四  | 微辣打拋豬   | 番茄炒蛋       | 玉米油豆腐         | 時蔬青菜 | 6.2   | 3.3   | 1.6 | 3      | 271    | 857   | 山菠菜Q |
|    | 5/31 | 五  | 椒鹽柳葉魚   | 麻香鴨血       | 炒三絲(紅K.洋蔥.豆皮) | 時蔬青菜 | 6     | 3     | 2   | 2.6    | 303    | 812   |      |