

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	