

中崙高中 113年6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	6/3	一	醬爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	醬燒油豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.5	3	302	840
	6/4	二	檸檬雞柳蛋炒	滷白菜	椒鹽甜片	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	357	828
	6/5	三	蜜汁烤腿排	美白菇大瓜	肉絲木耳炒干絲	黑葉白菜Q	6	2.8	2.5	2.5	268	805
	6/6	四	蠔油雞柳	馬鈴薯炒蛋	青蔥黑椒爆雙菇	時蔬青菜	6.5	3	2	3	271	865
	6/7	五	檸檬清蒸魚	香滷筍絲	蝦皮絲瓜	白莧菜Q	6	2.5	3	2.5	232	795
二	6/11	二	滷棒棒腿	粉絲炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6.5	3.3	1.6	3	265	878
	6/12	三	香酥雞排	咖哩洋芋	滷海帶串	荷葉白菜	6.5	2.5	2	2.8	435	819
	6/13	四	肉燥乾麵	番茄炒蛋	玉米小瓜	空心菜Q	6.2	3	2	3	277	844
	6/14	五	茄汁魚排	韭菜銀芽	三色麵筋	時蔬青菜	6	2.8	2.2	2.5	348	798
三	6/17	一	微辣香菇絞肉	香菇蒸蛋	黑豆辦乾丁	時蔬青菜	6	3.3	1.6	2.5	303	820
	6/18	二	蔥爆雞丁	螞蟻上樹	家常豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.7	3	275	858
	6/19	三	花枝排	奶油南瓜	芹香海帶絲	白莧菜Q	6.5	3	2	3	450	865
	6/20	四	咖哩肉片燴飯	滷蛋	和風綠花椰	時蔬青菜	6	3	2	2.5	248	808
	6/21	五	椒鹽柳葉魚	蠔油茄子	滷雙丁	荷葉白菜	6	2.5	2.3	2.5	231	778
四	6/24	一	蒜香骰子豬	奶香洋芋	蠔油海帶結	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	452	828
	6/25	二	紅燒肉	木耳燒白菜	蒸味噌豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	388	808
	6/26	三	嘉義雞肉飯	紅丁炒蛋	獅子頭高麗菜絲	空心菜Q	6	3.1	2	2.5	248	815
	6/27	四	清蒸多利魚	蝦皮蒲瓜	滷豆干	小白菜Q	6	3	2	2.5	375	808