

中崙高中 114年10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	10/1	三	蔥爆肉絲 香滷無骨腿排 和風蒸魚片	黑胡椒馬鈴薯	醬爆小瓜玉米干丁	白莧菜	6.5	2.8	1.5	2.5	330	815
	10/2	四		紅丁炒蛋	滷筍絲	小白菜	6	2.8	2.3	3	221	823
	10/3	五		蛋絲白菜	醬爆干絲	時蔬青菜	6	2.8	2	2.5	298	793
二 無自備	10/6	一	中秋節放假									
	10/7	二	咔啦雞排 肉燥乾麵 青蔬肉片	粉絲木耳炒蛋	醬燒紅片豆皮	時蔬青菜	6.5	2.7	1.8	3	223	838
	10/8	三		紅片大瓜	滷杏鮑菇貢丸	黑葉白菜	6	2.6	2.3	2.5	279	785
	10/9	四		玉米炒蛋	蝦皮絲瓜	白松菜	6.2	2.7	2	3	301	822
	10/10	五	雙十節放假									
三	10/13	一	日式燒肉片 香酥雞排 塔香骰子豬 糖醋雞柳 香烤魚排	木須炒蛋	味噌豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.6	3	312	843
	10/14	二		和風黃豆芽	玉米筍蘿蔔	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	335	795
	10/15	三		黑椒鮮菇玉米	蒜味黑豆干	荷葉白菜	6.2	3	1.7	2.5	357	814
	10/16	四		醬油蒸蛋	海帶捲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	435	808
	10/17	五		咖哩洋芋	肉末干丁	味美菜	6.5	3	1.2	3	412	845
四 無自備	10/20	一	三杯雞丁 紅燒肉 奶香雞肉燴麵 檸檬魚片	椒鹽金菇炒蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3.2	1.5	3	300	833
	10/21	二		蝦米蒲瓜	豆瓣米血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	303	810
	10/22	三		番茄炒蛋	美白菇小瓜	小松菜	6	3	2.5	3	274	843
	10/23	四		蒸地瓜	西芹海帶絲	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	429	805
	10/24	五	臺灣光復節									
四	10/27	一	微辣打拋豬 椒鹽咔啦 沙茶肉片 芝麻蒲燒鯛魚 花枝排	紅K青蔥炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.5	3	307	840
	10/28	二		西芹銀芽	蠔油海帶結	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	465	795
	10/29	三		玉米炒蛋	絲瓜燴雙菇	青松菜	6.2	2.8	2	3	249	829
	10/30	四		炒三丁(馬丁.紅丁.香菇)	醬汁凍豆腐	荷葉白菜	6.2	3	1.5	2.6	306	814
	10/31	五		滷白菜	毛豆麵筋	時蔬青菜	6	2.7	2	2.5	284	785