

中崙高中 114年11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 4	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	11/3	一	和風肉片 黃金蝦排 醬爆肉絲 奶油雞丁 檸檬清蒸魚片	紅丁炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	2.5	324	840
	11/4	二		韭菜銀芽	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	408	828
	11/5	三		美白菇絲瓜	滷筍絲	黑葉白菜	6	2.5	3	2.5	221	795
	11/6	四		黑胡椒玉米	絞肉干丁	味美菜	6.5	3.2	1.5	2.5	335	845
	11/7	五		紅片蝦皮蒲瓜	花生米血糕	時蔬青菜	6.5	2.6	2	2.6	312	817
無自備 二	11/10	一	雞絲滷肉飯 香酥雞排 蔥爆豬柳(微辣) 蜜汁烤腿排 椒鹽柳葉魚	粉絲炒蛋	青蔥燒豆腐	時蔬青菜	6.5	3.5	1.6	3	230	893
	11/11	二		白蘿蔔麵輪	蒸地瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	1.8	2.5	275	800
	11/12	三		紅蘿蔔炒蛋	雙菇小瓜	小白菜	6	3	2.5	3	246	843
	11/13	四		咖哩洋芋	蒜味黑豆干	白松菜	6.5	3	1.8	2.8	428	851
	11/14	五		悶南瓜	毛豆麵筋	時蔬青菜	6.5	3	1.5	2.5	289	830
三	11/17	一	校慶補休									
	11/18	二	滷棒棒腿 黑胡椒骰子豬 紅燒肉 咔啦雞排	海牙蒸蛋	炒木耳紅絲豆干絲	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	388	823
	11/19	三		木耳大瓜	紅燒獅子頭.貢丸	青松菜	6	3	2.2	2.5	297	813
	11/20	四		紅K高麗菜	洋蔥毛豆燒干丁	時蔬青菜	6	3	2.5	2.5	300	820
	11/21	五		香菇青綠花	麻婆豆腐(絞肉)	黑葉白菜	6	3	2	2.5	275	808
無自備 四	11/24	一	咖哩肉片燴飯 花枝排 沙茶金菇肉絲 椒鹽檸檬雞柳 日式蒲燒鯛魚	紅片杏鮑菇炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	269	863
	11/25	二		滷白菜	紅燒茄子	時蔬青菜	6	2.5	3	2.6	288	800
	11/26	三		青蔥紅丁玉米	蠔油海帶絲	味美菜	6.2	2.5	2.5	2.5	425	797
	11/27	四		蝦米蒲瓜	醬爆油豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	398	808
	11/28	五		木耳炒蛋	黑椒絞肉紅丁馬鈴薯	山茼蒿	6.3	3.2	1.8	3	364	861