

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	紅丁炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	2.5	324	840	Q
	11/4	二	黃金蝦排	韭菜銀芽	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	408	828	
	11/5	三	醬爆肉絲	美白菇絲瓜	滷筍絲	黑葉白菜	6	2.5	3	2.5	221	795	Q
	11/6	四	奶油雞丁	黑胡椒玉米	絞肉干丁	味美菜	6.5	3.2	1.5	2.5	335	845	Q
	11/7	五	檸檬清蒸魚片	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	粉絲炒蛋	青蔥燒豆腐	時蔬青菜	6.5	3.5	1.6	3	230	893	Q
	11/11	二	香酥雞排	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	蔥爆豬柳(微辣)	紅蘿蔔炒蛋	雙菇小瓜	小白菜	6	3	2.5	3	246	843	Q
	11/13	四	蜜汁烤腿排	咖哩洋芋	蒜味黑豆干	白松菜	6.5	3	1.8	2.8	428	851	Q
	11/14	五	椒鹽柳葉魚	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	海牙蒸蛋	炒木耳紅絲豆干絲	時蔬青菜	6	3.2	2	2.5	388	823	Q
	11/19	三	黑胡椒骰子豬	木耳大瓜	紅燒獅子頭.貢丸	青松菜	6	3	2.2	2.5	297	813	Q
	11/20	四	紅燒肉	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	咔啦雞排	香菇青綠花	麻婆豆腐(絞肉)	黑葉白菜	6	3	2	2.5	275	808	Q
無自備 四	11/24	一	咖哩肉片燴飯	紅片杏鮑菇炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	269	863	Q
	11/25	二	花枝排	滷白菜	紅燒茄子	時蔬青菜	6	2.5	3	2.6	288	800	
	11/26	三	沙茶金菇肉絲	青蔥紅丁玉米	蠔油海帶絲	味美菜	6.2	2.5	2.5	2.5	425	797	Q
	11/27	四	椒鹽檸檬雞柳	蝦米蒲瓜	醬爆油豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	398	808	
	11/28	五	日式蒲燒鯛魚	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	Q