

中崙高中 114年12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	12/1	一	青蔬肉片 花枝排 椒鹽咔啦 蔥爆肉絲 和風蒸魚片	醬油蒸蛋	青蔥紅K千絲	時蔬青菜	6	3.1	2	2.5	302	815 Q
	12/2	二		滷白菜	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	238	828
	12/3	三		韭菜銀芽	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3	2.3	3	245	838
	12/4	四		茶葉蛋	肉末小瓜	福山萐苣	6	3	2	2.5	388	808 Q
	12/5	五		黑椒香菇玉米	八角滷筍絲	小白菜	6.2	2.8	2	2.5	254	807 Q
無自備 二	12/8	一	沙茶肉絲燴飯 番茄醬蝦排 蠔油肉片 香滷無骨腿排 芝麻烤魚排	粉絲炒蛋	紅燒豆腐	時蔬青菜	6.5	3.3	1.5	3	302	875 Q
	12/9	二		素腰花蒲瓜	蒸地瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	247	805
	12/10	三		番茄炒蛋	美白菇絲瓜	A菜	6	2.8	2.3	3	269	823 Q
	12/11	四		椰香洋芋(紅丁)	豆瓣玉米海結	蘿蔓萐苣	6.5	2.5	2	2.8	448	819 Q
	12/12	五		花生米血糕	柴香蘿蔔	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	264	810
三	12/15	一	辣炒骰子豬 檸檬雞柳條 醬爆杏鮑菇雞柳 醬汁烤棒棒腿 紅燒肉	木須炒蛋	味噌豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	294	863 Q
	12/16	二		八角鴨血	微辣黃豆芽	時蔬青菜	6	2.5	2	2.5	311	770
	12/17	三		雙菇小瓜	麻婆青蔥豆腐(絞肉)	荷葉白菜	6	3.1	2	2.5	299	815 Q
	12/18	四		玉米炒蛋	紅片白花菜	福山萐苣	6.2	3	2	3	256	844 Q
	12/19	五		蛋絲木耳白菜	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	294	808
無自備 四	12/22	一	白醬雞丁燴麵 日式燒肉片 卡拉雞排 放假	海牙蒸蛋	醬汁紅片豆皮	時蔬青菜	6	3.1	1.5	2.5	406	803 Q
	12/23	二		焗烤洋芋	番茄豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.7	3	402	858 Q
	12/24	三		炒三丁(紅丁.玉米.香菇)	肉末粉絲	高麗菜	6.6	2.8	1.7	3	285	850 Q
	12/25	四		放假								
	12/26	五		椒鹽柳葉魚	芹香海帶絲	家常豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	453
五	12/29	一	微辣打拋豬 香酥雞排 三杯豬柳	椒鹽金菇炒蛋	海帶串	時蔬青菜	6	3	2	3	418	830 Q
	12/30	二		蒜味黑豆干	玉米筍雙丁	時蔬青菜	6	3	2	2.5	311	808
	12/31	三		火腿洋蔥炒蛋	香菇綠花菜	包心白菜	6	3	2	2.6	256	812 Q