

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	醬油蒸蛋	青蔥紅K干絲	時蔬青菜	6	3.1	2	2.5	302	815	Q
	12/2	二	花枝排	滷白菜	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	238	828	
	12/3	三	椒鹽咔啦	韭菜銀芽	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3	2.3	3	245	838	
	12/4	四	蔥爆肉絲	茶葉蛋	肉末小瓜	福山萵苣	6	3	2	2.5	388	808	Q
	12/5	五	和風蒸魚片	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	12/8	一	沙茶肉絲燴飯	粉絲炒蛋	紅燒豆腐	時蔬青菜	6.5	3.3	1.5	3	302	875	Q
二	12/9	二	番茄醬蝦排	素腰花蒲瓜	蒸地瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	247	805	
	12/10	三	蠔油肉片	番茄炒蛋	美白菇絲瓜	A菜	6	2.8	2.3	3	269	823	Q
	12/11	四	香滷無骨腿排	椰香洋芋(紅丁)	豆瓣玉米海結	蘿蔓萵苣	6.5	2.5	2	2.8	448	819	Q
	12/12	五	芝麻烤魚排	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	木須炒蛋	味噌豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	294	863	Q
	12/16	二	檸檬雞柳條	八角鴨血	微辣黃豆芽	時蔬青菜	6	2.5	2	2.5	311	770	
	12/17	三	醬爆杏鮑菇雞柳	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	醬汁烤棒棒腿	玉米炒蛋	紅片白花菜	福山萵苣	6.2	3	2	3	256	844	Q
	12/19	五	紅燒肉	蛋絲木耳白菜	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	294	808	
無自備	12/22	一	白醬雞丁燴麵	海牙蒸蛋	醬汁紅片豆皮	時蔬青菜	6	3.1	1.5	2.5	406	803	Q
四	12/23	二	日式燒肉片	焗烤洋芋	番茄豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.7	3	402	858	Q
	12/24	三	卡拉雞排	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	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	808	
五	12/29	一	微辣打拋豬	椒鹽金菇炒蛋	海帶串	時蔬青菜	6	3	2	3	418	830	Q
	12/30	二	香酥雞排	蒜味黑豆干	玉米筍雙丁	時蔬青菜	6	3	2	2.5	311	808	
	12/31	三	三杯豬柳	火腿洋蔥炒蛋	香菇綠花菜	包心白菜	6	3	2	2.6	256	812	Q