

中崙高中 114年 1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	12/30	一	蠔油肉片										
	12/31	二	紅燒肉										
	1/1	三	元旦	放假									
	1/2	四	香滷無骨腿排	粉絲炒蛋	青蔥干絲	鮮蔬青菜	6.5	3.2	1.8	3	248	875	Q
	1/3	五	和風蒸魚片	紅K木耳肉絲	美白菇絲瓜	菠菜	6	2.8	2.5	2.5	275	805	Q
二 無自備	1/6	一	黑胡椒骰子豬	奶香紅丁玉米	洋蔥豆皮絲	鮮蔬青菜	6.2	2.8	2	2.5	278	806.5	Q
	1/7	二	香酥雞排	蝦皮蒲瓜	滷海帶串	鮮蔬青菜	6	2.5	3	2.5	413	795	
	1/8	三	香菇肉燥飯	雙色炒蛋	蒜味黑豆干	小白菜	6	3.2	1.8	3	388	840	Q
	1/9	四	醬爆雞丁	大瓜炒蛋	滷筍絲	山萵苣	6	3	2.3	3	264	837.5	Q
	1/10	五	椒鹽柳葉魚	蒸地瓜	毛豆麵筋	鮮蔬青菜	6.5	2.8	1.8	2.5	253	822.5	
三 無自備	1/13	一	滷棒腿	海牙蒸蛋	醬爆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.5	1.2	2.6	409	829.5	Q
	1/14	二	番茄醬蝦排	開陽白菜	滷米血糕	鮮蔬青菜	6.5	2.6	2	2.6	358	817	
	1/15	三	雞肉飯	番茄炒蛋	滷豆干	高麗菜	6	3.2	1.8	3	344	840	Q
	1/16	四	日式燒肉片	螞蟻上樹(絞肉)	蠔油海帶結	荷葉白菜	6.5	2.8	2.2	3	402	855	Q
	1/17	五	蒲燒鯛魚	黑胡椒玉米馬丁	三杯油豆腐	鮮蔬青菜	6.2	3	1.8	2.5	277	816.5	