

中崙高中 114年2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 無自備	2/11	二	香酥雞排	培根高麗菜	蒜香豆干絲	鮮蔬青菜	6	2.8	2	2.5	3.2	792.5
	2/12	三	肉絲蛋炒飯	玉米炒蛋	雙菇絲瓜	油江菜	6.2	3	2	3	275	844 Q
	2/13	四	咖哩雞丁	肉末小瓜	滷筍絲	小白菜	6	3	2.5	2.5	253	820 Q
	2/14	五	檸檬蒸魚片	粉絲炒蛋	悶南瓜	鮮蔬青菜	6.5	2.8	1.6	3	288	840 Q
二	2/17	一	日式燒肉片	雙色炒蛋	醬爆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.2	1.6	3	301	835 Q
	2/18	二	咋啦雞排	蝦皮蒲瓜	蠔油海結	鮮蔬青菜	6	2.5	3	2.5	422	795
	2/19	三	滷棒腿	紅蘿蔔炒蛋	滷香菇獅子頭	味美菜	6	3.2	1.8	3	298	840 Q
	2/20	四	黑胡椒豬柳	木耳肉末粉絲	金菇燴大瓜	黑葉白菜	6.5	3	2.2	3	264	870 Q
	2/21	五	清蒸多利魚	柴魚蘿蔔	椒鹽地瓜條	鮮蔬青菜	6.5	2.5	2	3	276	827.5
三	2/24	一	微辣骰子豬	奶油雙丁(馬丁.紅)	塔香油豆腐	鮮蔬青菜	6.4	2.8	1.5	3	415	830.5 Q
	2/25	二	花枝排	芹菜銀芽	麻香米血糕	鮮蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	297	809.5
	2/26	三	蜜汁烤無骨腿排	番茄炒蛋	醬汁燒豆皮	青江菜	6	3.2	1.8	3	300	840 Q
	2/27	四	椒鹽柳葉魚	蛋絲白菜	螞蟻上樹	福山萵苣	6.5	2.8	1.8	3	274	845