

中崙高中 114年3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 無自備	3/3	一	蠔油肉片	紅丁炒蛋	醬汁豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	278	848
	3/4	二	番茄醬蝦排	滷白菜	蠔油海結	時蔬青菜	6	2.5	3	3	402	818
	3/5	三	辣炒雞丁	奶香馬鈴薯	滷黑豆干	時蔬青菜	6.5	2.8	1.2	3	441	830
	3/6	四	肉燥乾麵	火腿炒蛋	美白菇大瓜	時蔬青菜	6	3.2	2	3	264	845
	3/7	五	椒鹽魚排	絞肉紅丁小瓜	醬燒豆皮	時蔬青菜	6	3	2	2.5	301	808
二	3/10	一	蒜味骰子豬	粉絲炒蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6.5	3	1.8	3	294	860
	3/11	二	咔啦雞排	柴香蘿蔔雙丁	蒸地瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	245	805
	3/12	三	泰式豬柳(微辣)	黑胡椒玉米	青蔥木耳肉絲	時蔬青菜	6.2	2.8	1.8	2.5	266	802
	3/13	四	紅燒肉	毛豆麵筋	芝麻和風黃豆芽	時蔬青菜	6	2.6	2	2.5	387	778
	3/14	五	和風蒸魚片	番茄炒蛋	八角滷筍絲	時蔬青菜	6	3	2.2	3	259	835
三 無自備	3/17	一	蔥爆肉片	木須炒蛋	麻婆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.6	3	301	858
	3/18	二	椒鹽檸檬雞柳	蝦皮蒲瓜	芹香海帶絲	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	424	795
	3/19	三	芝麻烤腿排	香菇青花菜	肉末干丁	時蔬青菜	6	3	2	2.5	302	808
	3/20	四	沙茶肉絲燴飯	海牙蒸蛋	起司南瓜	時蔬青菜	6.5	3.2	1.5	3.2	415	877
	3/21	五	日式蒲燒鯛魚	蠔油茄子	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	278	808
四	3/24	一	鮮蔬肉片	紅蘿蔔炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.2	1.9	3	281	843
	3/25	二	香酥雞排	紅片蛋絲白菜	麻香米血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	266	805
	3/26	三	香滷棒腿	金菇燴絲瓜	醬燒肉絲干絲	時蔬青菜	6	2.8	2	2.5	248	793
	3/27	四	三杯雞丁	雙色炒蛋	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.8	2	3.3	257	864
	3/28	五	糖醋魚片	紅燒獅子頭	熱炒玉米. 杏鮑菇. 乾丁	時蔬青菜	6.2	3	1.7	2.6	301	819
五	3/31	一	椒鹽花枝排	烤花枝捲	韭菜銀芽	時蔬青菜	6	3	2	2.5	392	808