

中崙高中 114年4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	4/1	一	日式燒肉片	焗烤洋芋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6.5	3.1	1.8	2.5	420	845	Q
	4/2	二	蜜汁烤腿排	紅蘿蔔炒蛋	金菇絲瓜	油江菜	6	3	2.5	3	268	843	Q
	4/7	一	蔥爆肉絲	蒸蛋	木耳青蔥干絲	時蔬青菜	6	3.2	1.9	2.5	257	820	Q
二	4/8	二	番茄醬蝦排	素腰花蒲瓜	螞蟻上樹	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	223	828	
無自備	4/9	三	咖哩肉片燴飯	番茄炒蛋	蒜味黑豆干	小白菜	6	2.7	1.8	3	275	803	Q
	4/10	四	鹽酥雞	紅丁炒雙菇	肉末小瓜	高麗菜	6	3	2.5	2.5	233	820	Q
	4/11	五	蠔油蒸魚片	悶南瓜	醬燒豆皮(微辣)	時蔬青菜	6.5	3	1.6	2.5	323	833	Q
	4/14	一	塔香骰子豬	玉米青蔥炒蛋	家常油豆腐	時蔬青菜	6.2	3.5	1.8	3	287	877	Q
	4/15	二	香酥雞排	烤花枝捲	芹香海帶絲	時蔬青菜	6	3	2	2.5	424	808	
三	4/16	三	微辣打拋豬	蝦皮絲瓜	滷杏鮑菇獅子頭	青松菜	6	3	2.5	2.5	354	820	Q
	4/17	四	醬燒棒腿	木須炒蛋	番茄豆腐	荷葉白菜	6	3.5	2	3	295	868	Q
	4/18	五	檸檬蒸多利魚	紅k高麗菜	蠔油茄子	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	278	795	
三	4/21	一	黑胡椒洋芋肉片	粉絲炒蛋	拌三絲(木耳白干紅k)	時蔬青菜	6.5	2.9	1.8	3	298	853	Q
	4/22	二	紅燒肉	八角滷鴨血	西芹蘿蔔	時蔬青菜	6	2.7	2.2	2.6	288	795	
	4/23	三	奶香雞丁	炒雙丁(火腿丁小瓜丁)	滷筍絲	山菠菜	6	2.5	2.2	2.6	275	780	Q
無自備	4/24	四	肉絲玉米炒飯	雙色炒蛋	豆瓣干丁	小白菜	6	3.5	1.9	3	388	865	Q
	4/25	五	香酥柳葉魚	開陽白菜	花生豬血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	348	810	
四	4/28	五	醬爆蘑菇豬柳	咖哩洋芋	醬燒麵腸	時蔬青菜	6.5	2.7	1.6	3	401	833	Q
	4/29	一	椒鹽咔啦	微辣黃豆芽	豆瓣海結	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	417	795	
	4/30	二	日式蒲燒鯛魚	醬爆三色(玉米毛豆紅丁)	滷豆干	油江菜	6.2	3	1.7	2.5	355	814	

