

中崙高中 114年5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	5/1	四	咖哩雞柳	馬鈴薯炒蛋	滷油豆腐	時蔬青菜	6.6	3.3	1.6	3	358	885
	5/2	五	和風肉片(微辣)	肉末紅丁	香菇大瓜	高麗菜	6	3	2.2	2.5	231	813
二 無自備	5/5	一	塔香骰子豬	海牙蒸蛋	青蔥豆瓣干絲	時蔬青菜	6	3.3	1.8	2.5	366	825
	5/6	二	檸檬雞柳條	開陽白菜	醬燒海結	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	421	795
	5/7	三	雞絲滷肉飯	奶香玉米	炒三絲(金菇,.紅絲,肉絲)	味美菜	6.2	2.7	2	2.5	402	799
	5/8	四	沙茶肉絲	悶南瓜	螞蟻上樹	時蔬青菜	7	2.5	1.5	3	227	850
	5/9	五	香烤魚排	番茄炒蛋	蒜味杏鮑菇黑豆干	黑葉白菜	6	3.3	2	3	325	853
三	5/12	一	紅燒肉	海帶捲	毛豆麵筋	時蔬青菜	6	3	2	2.5	409	808
	5/13	二	蒜燒雞丁	茶葉蛋	微辣木耳豆皮	時蔬青菜	6	3.2	1.5	3	279	833
	5/14	三	滷無骨腿排	雙滷(紅蘿蔔獅子頭)	絲瓜粉絲	小松菜	6.5	2.8	2	3	254	850
	5/15	四	花枝排	蝦米蒲瓜	椒鹽地瓜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	3	392	828
四 無自備	5/19	一	蠔油肉片	紅蘿蔔炒蛋	青蔥豆瓣干絲	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	302	848
	5/20	二	咔啦雞排	柴香黃豆芽	醬燒茄子	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	365	795
	5/21	三	醬烤棒腿	番茄燴杏鮑菇	醬爆豆腐(絞肉)	空心菜	6	2.8	2	2.5	259	793
	5/22	四	奶油雞丁義大利麵	雙色炒蛋	美白菇炒雙瓜	荷葉白菜	6	3	2.2	3	223	835
	5/23	五	椒鹽柳葉魚	滷米血糕	蛋絲白菜	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.8	240	819
五	5/26	一	醬爆豬柳	粉絲紅K炒蛋	滷豆干	時蔬青菜	6.5	3.2	1.7	3	288	873
	5/27	二	香酥雞排	西芹豆皮絲	沙茶花枝捲	時蔬青菜	6	3	1.6	2.8	402	811
	5/28	三	古早味肉燥飯	黑胡椒玉米絞肉	八角筍絲	味美菜	6.2	2.8	2	2.5	231	807
	5/29	四	檸檬蒸魚	青蔥木耳肉絲	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.2	1.7	2.5	344	815