

中崙高中 114年6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)
二 無自備	6/2	一	青蔬肉片	紅丁洋蔥炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	303	863
	6/3	二	黃金蝦排	木耳白菜	西芹黑輪	時蔬青菜	6.2	2.5	2.5	2.5	298	797
	6/4	三	肉燥乾麵	火腿炒蛋	香菇絲瓜	黑葉白菜	6	3	2	3	242	830
	6/5	四	鹹酥雞	奶香馬鈴薯	滷杏鮑菇黑豆干	時蔬青菜	6.5	2.8	1.8	3.2	448	854
	6/6	五	蠔油蒸魚片	紅片小瓜	螞蟻上樹(絞肉)	白莧菜	6	2.6	2	3	275	800
三	6/9	一	蒜味骰子豬	木須炒蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.6	3	300	858
	6/10	二	咔啦雞排	柴香蘿蔔	花生粉米血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	224	810
	6/11	三	芝麻烤腿排	黑胡椒奶油玉米	肉絲干片	小松菜	6.4	3	1.5	3	398	846
	6/12	四	紅燒肉	滷花枝丸	紅k韭菜銀芽	時蔬青菜	6	2.7	2	2.5	411	785
	6/13	五	日式蒲燒鯛魚	番茄炒蛋	蒜香大瓜	荷葉白菜	6	3	2.5	3	240	843
四 無自備	6/16	一	香滷棒腿	雙色炒蛋	蠔油海帶結	時蔬青菜	6	3	2.2	3	406	835
	6/17	二	檸檬雞柳條	蝦皮蒲瓜	醬汁凍豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	385	808
	6/18	三	咖哩肉片燴飯	蒜香青花素腰花	肉末干丁	白莧菜	6	3.1	2	2.5	368	815
	6/19	四	辣炒豬柳	椒鹽金菇炒蛋	悶南瓜	時蔬青菜	6.5	3	1.6	3	223	855
	6/20	五	糖醋魚排	八角鴨血	白菜燒粉絲	時蔬青菜	6.5	3	1.8	3	240	860
五	6/23	一	蔥爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	香滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	345	863
	6/24	二	香酥雞排	和風黃豆芽	蜜汁豆皮	時蔬青菜	6	3	2	2.5	402	808
	6/25	三	三杯雞	雙菇燴絲瓜	八角滷筍絲	空心菜菜	6	2.5	2.8	2.5	231	790
	6/26	四	微辣打拋豬	粉絲炒蛋	毛豆玉米	時蔬青菜	6.7	3	1.5	3	245	867
	6/27	五	椒鹽柳葉魚	芹香海帶絲	滷豆腐	小白菜	6	3	2	2.5	418	808