

中崙高中 115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)
一	6/1	一	烤棒腿肉燥麵	海芽蒸蛋	辣味青蔥豆干片	胡麻地瓜葉	6	3.5	1.8	2.5	405	840
	6/2	二	香酥雞排	柴香白蘿蔔	蠔油海帶結	季節蔬菜	6	2.5	3	2.5	304	795
	6/3	三	蔥爆玉米肉絲	紅丁炒蛋	雙菇絲瓜	黑葉白菜	6	3	2.2	3	242	835
	6/4	四	普羅旺斯香草雞丁(高中創意)	番茄炒蛋	炒雙丁(小瓜, 干丁)	空心菜	6	3.2	2	3	445	845
	6/5	五	麥香魚排	蝦米素腰花蒲瓜	花生麵筋	季節蔬菜	6	2.8	1.8	2.7	335	797
二	6/8	一	蒜味骰子豬	木須炒蛋	醬爆干丁	綠色蔬菜	6	3.5	1.2	3	420	848
	6/9	二	檸檬雞柳條	螞蟻上樹	芹菜豆皮絲	季節蔬菜	6.5	2.7	1.6	3	278	833
	6/10	三	醬爆豬肉片	奶香紅丁玉米	味噌豆腐	魚乾白莧菜	6.2	3	1.2	2.6	405	806
	6/11	四	起司雞排	黑椒毛豆仁	滷筍絲	季節蔬菜	6	2.7	2	2.5	308	785
	6/12	五	蒲燒豆腐鯛魚	粉絲炒蛋	紅丁小瓜	季節蔬菜	6.5	3	2	3	240	865
無自備 三	6/15	一	咔啦玉米炒飯	馬鈴薯炒蛋	醬爆豆干絲	焗烤綠花菜	6.5	3.3	1.5	3	400	875
	6/16	二	日式燒肉片	泡菜炒豆芽(高中創意)	西芹海帶絲	Q季節蔬菜	6	2.5	3	2.5	336	795
	6/17	三	神雞妙蒜(高中創意)	紅片白花菜	麻婆豆腐(絞肉)	黑葉白菜Q	6	3	2	2.5	311	808
	6/18	四	黃金蝦排	蝦皮白菜	蒜香黑豆干	綠色蔬菜Q	6	3	2	2.5	400	808
	6/19	五	放假	放假	放假							
四	6/22	一	三杯鮮菇豬柳	玉米蒸蛋	美白菇大瓜	Q季節蔬菜	6	3	2	2.5	305	808
	6/23	二	紅燒肉	金菇紅片蒲瓜	八角鴨血	季節蔬菜	6	2.5	2	2.5	248	770
	6/24	三	黑椒小瓜肉絲	番茄青蔥炒蛋	醬爆豆腐	空心菜Q	6	3.5	1.8	3	400	863
	6/25	四	花枝排	花生粉米血糕	家常豆腐	季節蔬菜	6.5	3	1.5	2.8	309	844
	6/26	五	檸檬蒸豆腐魚片	起司馬鈴薯	海帶捲	小白菜Q	6	3	2.5	3	406	843
五	6/29	一	麥克雞塊/青蔬肉片	玉米炒蛋	滷豆干	季節蔬菜	6.2	3.5	1.5	3	359	869

