

中崙高中 115年 1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 4	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	1/2		鹽酥雞	蒸蛋	蒜味黑豆干	鮮蔬青菜	6	3.2	1.2	2.5	309	802.5	Q
無自備	1/5	一	咋啦咖哩燴飯	紅片大瓜炒蛋	海苔絲紅燒嫩豆腐	鮮蔬青菜	6	3.2	1.6	3	302	835	Q
二	1/6	二	花枝排	螞蟻上樹	豆皮白菜	鮮蔬青菜	6.5	2.8	2	3	265	850	
	1/7	三	辣炒肉片	奶油玉米	絞肉雙丁(紅丁.杏鮑菇)	小白菜	6.4	2.8	1.6	3	379	833	Q
	1/8	四	三杯雞	和風紅絲黃豆芽	洋蔥豆干片	鮮蔬青菜	6	3	2.5	2.5	385	820	
	1/9	五	檸檬蒸魚片	雙色炒蛋(馬丁.紅丁)	雙菇小瓜	福山萵苣	6.2	3	2.2	3	244	849	Q
三	1/12	一	泰式骰子豬	木須青蔥炒蛋	醬爆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.3	1.8	3	278	847.5	Q
	1/13	二	香酥雞排	玉米筍蒲瓜	滷海帶捲	鮮蔬青菜	6	2.5	3	2.5	412	795	
	1/14	三	蜜汁烤無骨腿排	番茄炒蛋	金粒綠花椰	高麗菜	6	3	2.5	3	223	842.5	Q
	1/15	四	芝麻蒲燒鯛魚	焗烤花白菜	滷香菇獅子頭	菠菜	6	2.9	2	33	412	2173	Q
	1/16	五	紅燒肉	開陽白菜	麻香米血糕	鮮蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	357	809.5	
無自備	1/19	一	雞絲滷肉飯	冬粉炒蛋	蠔油海結	鮮蔬青菜	6.5	3	2	3	409	865	Q
四	1/20	二	麥克雞塊	黑輪白蘿蔔	塔香紅片油豆腐	鮮蔬青菜	6	3	2.2	2.5	324	812.5	
	1/21	三	肉絲蛋炒飯	紅蘿蔔炒蛋	滷筍絲	青江菜	6	3	2.5	3	262	842.5	Q
	1/22	四	醬爆肉片	蝦皮金菇絲瓜	豆瓣干丁玉米	黑葉白菜	6.2	2.8	2	2.5	402	806.5	Q