

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
無自備	1/5	一	咔啦咖哩燴飯 花枝排 辣炒肉片 三杯雞 檸檬蒸魚片	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
	1/6	二		螞蟻上樹	豆皮白菜	鮮蔬青菜	6.5	2.8	2	3	265	850
	1/7	三		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
	1/8	四		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		雙色炒蛋(馬丁.紅丁)	雙菇小瓜	福山萐苣	6.2	3	2.2	3	244	849
三	1/12	一	泰式骰子豬 香酥雞排 蜜汁烤無骨腿排 芝麻蒲燒鯛魚 紅燒肉	木須青蔥炒蛋	醬爆豆腐	鮮蔬青菜	6	3.3	1.8	3	278	847.5
	1/13	二		玉米筍蒲瓜	滷海帶捲	鮮蔬青菜	6	2.5	3	2.5	412	795
	1/14	三		番茄炒蛋	金粒綠花椰	高麗菜	6	3	2.5	3	223	842.5
	1/15	四		焗烤花白菜	滷香菇獅子頭	菠菜	6	2.9	2	33	412	2173
	1/16	五		開陽白菜	麻香米血糕	鮮蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	357	809.5
四	1/19	一	雞絲滷肉飯 麥克雞塊 肉絲蛋炒飯 醬爆肉片	冬粉炒蛋	蠔油海結	鮮蔬青菜	6.5	3	2	3	409	865
	1/20	二		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		紅蘿蔔炒蛋	滷筍絲	青江菜	6	3	2.5	3	262	842.5
	1/22	四		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