

中崙高中 114年2-3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 | 2/23 | 一 | 醬爆金菇豬柳 | 紅丁青蔥炒蛋 | 醬爆油豆腐 | 時蔬青菜 | 6 | 3.3 | 1.8 | 3 | 302 | 848 | Q |
| | 2/24 | 二 | 麥香雞塊 | 黑芝麻蒸地瓜 | 蘿蔔燒麵輪 | 時蔬青菜 | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 295 | 800 | |
| | 2/25 | 三 | 鹽酥雞 | 番茄炒蛋 | 美白菇玉米 | 蘿蔓萵苣 | 6.3 | 3 | 2 | 2.5 | 223 | 829 | Q |
| | 2/26 | 四 | 四季豆炒絞肉 | 木耳豆皮白菜 | 悶南瓜 | 時蔬青菜 | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.5 | 301 | 813 | |
| 無自備 一 | 3/2 | 一 | 和風肉絲燴飯 | 菜脯炒蛋 | 青蔥木耳干絲 | 時蔬青菜 | 6 | 3.3 | 1.7 | 3 | 289 | 845 | Q |
| | 3/3 | 二 | 黃金蝦排 | 開陽白菜 | 滷海帶捲 | 時蔬青菜 | 6 | 2.5 | 3 | 2.5 | 454 | 795 | |
| | 3/4 | 三 | 照燒高麗燒肉 | 紅丁炒蛋 | 金菇絲瓜 | 味美菜 | 6 | 3 | 2.5 | 3 | 269 | 843 | Q |
| | 3/5 | 四 | 椒鹽雞排 | 螞蟻上樹 | 炒三丁(毛豆,紅丁,豆丁) | 時蔬青菜 | 6.5 | 2.6 | 1.7 | 3 | 264 | 828 | |
| | 3/6 | 五 | 味噌魚片 | 番茄炒蛋 | 黑椒馬丁玉米 | 高麗菜 | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 3 | 289 | 845 | Q |
| 二 | 3/9 | 一 | 蒜味骰子豬 | 醬油蒸蛋 | 蠔油紅片海帶結 | 時蔬青菜 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 413 | 808 | Q |
| | 3/10 | 二 | 起司雞排 | 蝦米素腰花蒲瓜 | 滷豆干 | 時蔬青菜 | 6 | 3.2 | 2 | 2.5 | 388 | 823 | |
| | 3/11 | 三 | 香滷棒棒腿 | 杏鮑菇小瓜 | 肉末干丁 | 小白菜 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 358 | 808 | Q |
| | 3/12 | 四 | 咖哩雞丁 | 泡菜炒年糕 | 滷筍絲 | 山萵萵 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 247 | 828 | Q |
| | 3/13 | 五 | 香酥魚排 | 麻香米血糕 | 紅片洋蔥豆皮 | 時蔬青菜 | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.5 | 289 | 813 | |
| 無自備 三 | 3/16 | 一 | 奶油雞丁燴麵 | 木須炒蛋 | 塔香豆干片 | 時蔬青菜 | 6 | 3.2 | 1.7 | 3 | 302 | 838 | Q |
| | 3/17 | 二 | 雞塊肉燥飯 | 玉米筍柴香燒蘿蔔 | 香菇麵筋 | 時蔬青菜 | 6 | 2.6 | 2 | 2.5 | 246 | 778 | |
| | 3/18 | 三 | 咔啦雞排 | 美白菇綠花菜 | 麻婆豆腐(絞肉) | 福山萵苣 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 277 | 808 | Q |
| | 3/19 | 四 | 沙茶青蔬肉片 | 馬鈴薯炒蛋 | 紅片大瓜 | A菜 | 6.5 | 3 | 2.2 | 3 | 267 | 870 | Q |
| | 3/20 | 五 | 檸檬清蒸多利 | 滷白菜 | 蒜香黑豆干 | 時蔬青菜 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 389 | 808 | |
| 四 | 3/23 | 一 | 泰式打拋豬肉 | 金菇青蔥炒蛋 | 醬汁豆腐 | 時蔬青菜 | 6 | 3.3 | 1.8 | 3 | 374 | 848 | Q |
| | 3/24 | 二 | 花枝排 | 和風黃豆芽 | 八角鴨血 | 時蔬青菜 | 6 | 2.8 | 2 | 2.5 | 381 | 793 | |
| | 3/25 | 三 | 黑胡椒杏鮑菇 | 炒三丁(玉米,香菇,小瓜) | 紅燒油豆腐獅子頭 | 荷葉白菜 | 6.2 | 3 | 1.5 | 2.5 | 248 | 809 | Q |
| | 3/26 | 四 | 芝麻蒲燒鯛魚 | 肉末青蔥粉絲 | 紅片白花菜 | 福山萵苣 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 253 | 808 | Q |
| | 3/27 | 五 | 紅燒肉 | 西芹海帶絲 | 家常豆腐 | 時蔬青菜 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 448 | 808 | |
| 五 | 3/30 | 一 | 蔥爆肉絲 | 玉米炒蛋 | 醬爆豆腐(紅丁) | 時蔬青菜 | 6.3 | 3.3 | 1.2 | 3 | 302 | 854 | Q |
| | 3/31 | 二 | 檸檬雞柳條 | 咖哩洋芋 | 黑椒毛豆仁 | 時蔬青菜 | 6.5 | 2.6 | 1.2 | 3 | 409 | 815 | |

