

# 中崙高中 115年4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	4/1	三	蜜汁烤腿排	蒜味蝦皮大瓜	肉末雙丁(杏鮑菇, 紅丁)	油江菜	6	2.8	2.2	2.5	362	798
	4/2	四	紅燒肉	蛋絲白菜	醬爆油豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.6	400	812
無自備 二	4/7	二	咔啦白醬義大利麵	香菇蒸蛋	青蔥白干絲	時蔬青菜	6	3.2	1.8	2.5	412	818
	4/8	三	日式芝麻燒肉片	黑椒紅丁玉米	滷油豆腐, 獅子頭	小白菜	6.2	3.2	1.8	2.5	373	832
	4/9	四	三杯雞丁	番茄炒蛋	美白菇綠花	高麗菜	6	3	2.5	3	351	843
	4/10	五	檸檬蒸多利魚	蒸地瓜	蠔油海結	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	415	805
三	4/13	一	蠔油高麗肉片	木須炒蛋	滷嫩豆腐	時蔬青菜	6	3.5	1.8	3	351	863
	4/14	二	檸檬雞柳條	開陽白菜	花生米血糕	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	362	810
	4/15	三	蔥爆肉絲	咖哩紅絲粉絲	鮮菇白花菜	味美菜	6.5	2.5	2.2	3	393	833
	4/16	四	醬烤棒腿	焗烤玉米馬鈴薯	蒜味黑豆干	時蔬青菜	6.5	3	1.2	3.3	454	859
	4/17	五	麥香魚排	西芹銀芽	醬汁凍豆腐	時蔬青菜	6	3	2	2.5	413	808
無自備 四	4/20	一	雞絲滷肉飯	粉絲青蔥炒蛋	塔香油豆腐	時蔬青菜	6.5	3.3	1.6	3	378	878
	4/21	二	花枝排	金沙杏鮑菇	香菇麵筋	時蔬青菜	6	2.7	2	2.6	352	790
	4/22	三	咖哩洋芋肉片	紅k絲炒蛋	海帶捲	麻醬山菠菜	6	3	2.5	3	409	843
	4/23	四	芝麻蒲燒鯛魚	炒三丁(豆干, 馬丁, 玉)	秀珍菇絲瓜	小白菜	6.3	2.8	2	2.5	442	814
	4/24	五	麥克雞塊	悶南瓜	紅片木耳高麗	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.5	345	805
五	4/27	一	微辣打拋豬	椒鹽金菇炒蛋	蠔油豆腐	時蔬青菜	6	3.2	1.6	3	402	835
	4/28	二	香酥雞排	玉米筍雙丁	滷鴨血	時蔬青菜	6	2.8	1.8	2.5	322	788
	4/29	三	黑胡椒雞柳	大瓜炒蛋	醬爆豆干片	荷葉白菜	6	3.3	1.5	3	412	840
	4/30	四	椒鹽柳葉魚	紅絲黑芝麻豆芽菜	茄子肉末	時蔬青菜	6	3	2.3	2.5	408	815

