

# 中崙高中 115年5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)
無自備 一	5/4	一	香腸義大利麵(210班創意)	雙色炒蛋(金菇.紅K)	醬滷油豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.8	3	410	848
	5/5	二	照燒雞丁	蝦米木耳蒲瓜	蠔油海帶結	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	402	795
	5/6	三	咖哩青蔬肉片	紅丁炒蛋	美白菇絲瓜	高麗菜	6	3	2.5	3	302	843
	5/7	四	黃金蝦排	螞蟻上樹	黑椒毛豆炒干丁	時蔬青菜	6.5	2.9	1.8	3	336	853
	5/8	五	清蒸味噌魚片	熱拌雙菇胡麻醬小瓜(204班創意)	黑椒馬丁玉米	時蔬青菜	6.5	2.5	2	2.6	404	810
二	5/11	一	黑胡椒骰子豬	黃金蒸蛋(206班創意)	醬爆豆腐(紅片)	炒白莧菜	6	3.3	1.2	2.5	402	810
	5/12	二	麥克雞塊	蝦皮滷白菜	芝麻三杯麵腸	時蔬青菜	6	2.9	2	2.5	387	800
	5/13	三	滷無骨腿排	番茄炒蛋	雙菇大瓜	小松菜	6	3	2.5	3	300	843
	5/14	四	日式蒲燒鯛魚豆腐	馬鈴薯炒蛋	焗香綠花菜	小魚干青江菜	6.5	3	2	3	400	865
無自備 三	5/18	一	肉絲玉米炒飯	紅絲奶香炒蛋	青蔥白干絲	時蔬青菜	6	3.2	1.8	3	405	840
	5/19	二	紅燒肉	蘿蔔燒麵輪	洋蔥燒豆皮	時蔬青菜	6	2.9	2	2.5	360	800
	5/20	三	微辣打拋豬	泡菜粉絲煲	香菇.獅子頭	味美菜	6.5	2.8	1.8	3	312	845
	5/21	四	照燒小瓜雞丁	玉米炒蛋	紅片白花菜	時蔬青菜	6.2	3	2	3	298	844
	5/22	五	柳葉魚	蛋絲木耳白菜	蒜香黑豆干	時蔬青菜	6	3	2	2.5	445	808
四	5/25	一	蠔油高麗肉片	菜脯青蔥炒蛋	醬爆豆腐	時蔬青菜	6	3.3	1.7	3	402	845
	5/26	二	花枝排	香滷海帶卷	微辣熱拌黃豆芽	時蔬青菜	6	2.5	3	2.5	368	795
	5/27	三	椒鹽杏鮑菇鹽酥雞	咖哩洋芋	肉絲小瓜	小松菜	6.5	2.9	1.6	2.6	334	830
	5/28	四	黑胡椒金菇豬柳	黑芝麻絲瓜炒蛋	炒三丁(紅丁.玉米.干丁)	小白菜	6.1	2.9	1.8	3	401	825
	5/29	五	洋蔥泰式多利魚	玉米筍蒲瓜	八角鴨血	時蔬青菜	6	2.7	2	2.5	344	785

感謝高二同學藉由家政課程創意發想，提供學校餐廳多元菜色~未來有機會期待你們的加入!!



\_\_\_\_\_

