

路亞國際中學 週 菜 單

餐 別	日期	12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日	
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量
中餐	主 菜 三 選 二	補假	260卡	無骨雞排	200卡	中式香腸	260卡	行憲紀念日	260卡	香酥雞腿	200卡
			160卡	洋蔥肉片	160卡	糖醋雞丁	200卡		160卡	炒鹹豬肉	160卡
			100卡	卡茲蝦排	150卡	紐澳良腿排	150卡		120卡	滷牛肉	120卡
	副 菜		60卡	佛瓜杏菇	80卡	白花黑輪	60卡		60卡	豉汁干片	80卡
			80卡	豉汁豆腐	80卡	蒜香刺瓜	80卡		60卡	蒜香青花	80卡
	青 菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡
	鹹 湯		40卡	青木瓜湯	40卡	味噌豆腐湯	40卡		40卡	玉米蛋花湯	40卡
	甜 湯		50卡	奶茶西米露	50卡	QQ甜湯	50卡		50卡	芋頭麥片	50卡
晚餐	主 菜 三 選 二		260卡	洋芋肉丁	260卡	醬燒大排	260卡		200卡		
			100卡	香酥雞排	100卡	三杯雞丁	100卡		100卡		
			100卡	蔥爆牛肉	100卡	蝦仁炒蛋	120卡		120卡		
	副 菜		50卡	塔香紫茄	80卡	四季甜條	80卡		50卡		
			50卡	毛豆干丁	80卡	蝦皮蒲瓜	50卡		50卡		
	青 菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡		
	鹹 湯		40卡	筍絲湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡		40卡		
	甜 湯		50卡	綠豆湯	50卡	紅茶西米露	50卡		50卡		