

路亞國際中學 週 菜 單

餐別	日期	12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量	
中餐	主菜三選二	炸豬排	240卡	卡拉胸排	260卡	天婦羅炸蝦	180卡	蜜汁雞腿	260卡	無骨雞排	240卡	
		紅燒雞丁	200卡	洋蔥肉片	200卡	醬滷豬腳	200卡	彩蔬腸片	120卡	粉蒸肉	150卡	
		培根炒蛋	110卡	滷牛肉	110卡	三杯翹腿	110卡	香酥柳葉魚	120卡	蝦仁蒸蛋	80卡	
	副菜	什錦絲瓜	60卡	開陽白菜	60卡	蒜香白花	60卡	鮮炒蒲瓜	60卡	佛瓜魷羹	60卡	
		筍絲木耳	80卡	毛豆干丁	80卡	茄汁黑輪	80卡	海結油腐	80卡	蘋果派	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	冬瓜湯	40卡	紫菜湯	40卡	酸菜鴨血湯	40卡	蕃茄豆腐湯	40卡	味噌海芽湯	40卡	
	甜湯	地瓜甜湯	50卡	珍珠奶茶	50卡	綠豆湯	50卡	紅茶西米露	50卡	QQ甜湯	50卡	
	晚餐	主菜三選二	檸檬雞柳條	260卡	瓜仔肉	260卡	紐澳良腿排	260卡	糖醋咕咾肉	260卡		
			滷雞腿	200卡	中式香腸	200卡	咖哩雞丁	200卡	卡茲蝦排	200卡		
彩椒肉柳			110卡	卡拉雞翅	110卡	香酥小魚	110卡	小瓜雞丁	110卡			
副菜		蒜香青花	50卡	小魚冬瓜	50卡	豆芽炒蛋	50卡	日式南瓜	50卡			
		糖醋甜條	80卡	高麗菜捲	80卡	蘿蔔麵輪	80卡	芹香杏菇	80卡			
青菜		時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡			
鹹湯		玉米蛋花湯	40卡	蘿蔔湯	40卡	瓠瓜湯	40卡	筍絲湯	40卡			
甜湯	花豆湯	50卡	芋頭西米露	50卡	紅豆湯	50卡	地瓜甜湯	50卡				