

路亞國際中學 週 菜 單

餐別	日期	12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日	
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量
中餐	主菜三選二	卡拉胸排	260卡	滷豬排	200卡	黃金雞腿	260卡	香酥雞排	260卡	蔥燒豬排	200卡
		彩蔬肉片	160卡	醬爆雞丁	160卡	糖醋獅子頭	200卡	紅燒肉	160卡	糖醋雞丁	160卡
		蔥油雞柳	100卡	香酥柳葉魚	150卡	香菇燒雞	150卡	培根炒蛋	120卡	洋蔥牛肉	120卡
	副菜	青花黑輪	60卡	塔香茄子	80卡	蘿蔔麵粒	60卡	鮮炒刺瓜	60卡	紅燒洋芋	80卡
		香酥豆腐	80卡	日式南瓜	80卡	毛豆干丁	80卡	鮮炒筍絲	60卡	芋香白菜	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	蘿蔔湯	40卡	冬瓜湯	40卡	味噌豆腐湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡	紫菜蛋花湯	40卡
甜湯	奶茶西米露	50卡	粉圓甜湯	50卡	綠豆湯	50卡	芋頭西米露	50卡	花豆湯	50卡	
晚餐	主菜三選二	紐澳良腿排	260卡	京都里肌	260卡	椒鹽胸排	260卡	梅干烘肉	200卡		
		粉蒸肉	100卡	紅燒雞丁	100卡	蒜泥白肉	100卡	咖哩雞丁	100卡		
		腐皮蝦捲	100卡	滷牛肉	100卡	卡茲蝦排	120卡	檸檬雞柳條	120卡		
	副菜	絲瓜冬粉	50卡	番茄炒蛋	80卡	冬瓜魷羹	80卡	鮮炒蒲瓜	50卡		
		海結麵輪	50卡	香酥地瓜	80卡	青豆三丁	50卡	蒜香白花	50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	紫菜湯	40卡	蘿蔔湯	40卡	冬菜粉絲湯	40卡		
甜湯	地瓜甜湯	50卡	芋頭麥片	50卡	珍珠紅茶	50卡	紅豆QQ	50卡			