

路亞國際中學 週 菜 單

餐 別	日期	1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9日	
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量
中餐	主菜 三選二	蒜香豬排	260卡	醬滷腿排	200卡	京都里肌	260卡	椒鹽胸排	260卡	蔥油雞腿	200卡
		塔香雞丁	160卡	蘿蔔燒肉	160卡	南瓜雞丁	200卡	魚香肉絲	160卡	洋芋燒肉	160卡
		香酥小魚	100卡	天婦蘿炸蝦	150卡	椒鹽花枝排	150卡	中式香腸	120卡	滷蛋	40卡
	副菜	枸杞絲瓜	60卡	大瓜木耳	80卡	紅燒洋芋	60卡	薑絲冬瓜	60卡	朴菜筍茸	80卡
		三丁炒蛋	80卡	雪菜芋丁	80卡	蒜香青花	80卡	香根豆腐	60卡	客家蒲瓜	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	味噌豆腐湯	40卡	冬菜粉絲湯	40卡	韭菜鴨血湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡	番茄豆腐湯	40卡
	甜湯	紅茶QQ	50卡	綠豆湯	50卡	花豆麥片	50卡	芋頭甜湯	50卡	地瓜珍珠	50卡
晚餐	主菜 三選二	紅燒雞翅	260卡	京都里肌	260卡	香酥雞腿	260卡	梅干上肉	200卡	乾淨，衛生 你我共同努力	
		蔥爆肉絲	100卡	白菜燒雞	100卡	炒鹹豬肉	100卡	小瓜雞丁	100卡		
		香酥花枝排	100卡	滷牛肉	100卡	蝦仁炒蛋	120卡	雞柳條	120卡		
	副菜	小魚芥菜	50卡	豆燜冬瓜	80卡	醬爆茄子	80卡	四季甜條	50卡		
		梅干地瓜	50卡	椒鹽豆腐	80卡	蒜香黃芽	50卡	雙絲炒蛋	50卡		
	青菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡		
	鹹湯	南瓜湯	40卡	紫菜湯	40卡	冬瓜湯	40卡	筍絲湯	40卡		
	甜湯	紅豆湯	50卡	珍珠奶茶	50卡	紅豆湯	50卡	紅茶西米露	50卡		