

路亞國際中學 週 菜 單

餐 別	日期	9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日	
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量
中 餐	主 菜 三 選 二	無骨雞排	260卡	炸大雞腿	220卡	蜜汁雞腿	200卡	醬燒豬排	80卡	蔥油菲力雞	220卡
		黑椒肉絲	160卡	塔香雞丁	140卡	高麗菜捲	160卡	糖醋咕咾肉	160卡	柳葉魚條	160卡
		中式香腸	120卡	滷蛋	160卡	肉骨茶雞丁	220卡	鮮瓜雞丁	60卡	炒鹹豬肉	160卡
	附餐	仙草蜜		豆奶		水果		冬瓜山粉圓		水果	
	副 菜	海芽燒豆腐	80卡	雙絲青瓜	60卡	什錦干丁	60卡	紫薯地瓜	60卡	小魚冬瓜	60卡
		什錦蘿蔔	80卡	芹香麵腸	80卡	白菜寬粉	80卡	玉米洋芋	80卡	碎脯炒蛋	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	枸杞冬瓜湯	40卡	味噌海芽湯	40卡	榨菜黃芽湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡	紫菜湯	40卡
晚 餐	主 菜 三 選 二	醬燒里肌	200卡	滷豬腳	220卡	糖醋豬排	220卡	蕃茄燉牛肉	220卡	注重飲食身體好，加強鍛鍊疾病少。	
		咖哩雞丁	160卡	檸檬雞柳條	160卡	銀牙肉絲	160卡	黃金魚條	200卡		
		培根炒蛋	100卡	豉汁雞丁	100卡	比目魚條	100卡	紅燒雞翅	100卡		
	副 菜	白菜寬粉	60卡	補菜筍茸	60卡	塔香百頁	60卡	絲瓜豆腐	60卡		
		甘梅地瓜	80卡	紅燒洋芋	80卡	三丁炒蛋	80卡	滷筍片	80卡		
	青 菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡		
	鹹 湯	酸菜鴨血湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡	冬瓜湯	40卡	味噌豆腐湯	40卡		

備註： 少油少鹽