

路亞國際中學 週 菜 單

餐 別	日期	12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日	
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量
中餐	主 菜 三 選 二	黃金雞排	260卡	蜜汁豬排	200卡	醬滷雞腿	260卡			黃金雞腿	200卡
		培根炒蛋	160卡	宮保雞丁	160卡	蘿蔔燒肉	200卡			青椒腸片	160卡
		蔥燒硬尾魚	100卡	天婦羅炸蝦	150卡	瓜仔肉	150卡			黃金肉魚	120卡
	副 菜	四季干片	60卡	青花黑輪	80卡	香根豆腐	60卡			刺瓜魷羹	80卡
		結菜木耳	80卡	紅燒洋芋	80卡	蒜香海絲	80卡			塔香茄子	80卡
	青 菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡			時蔬	50卡
	鹹 湯	蘿蔔湯	40卡	味噌豆腐湯	40卡	冬瓜湯	40卡			紫菜湯	40卡
	甜 湯	奶茶西米露	50卡	地瓜甜湯	50卡	紅茶麥片	50卡			芋頭甜湯	50卡
晚餐	主 菜 三 選 二	醬滷腿排	260卡	紅燒獅子頭	260卡	日式魚排	260卡			不用免洗筷 植樹造綠蔭	
		塔香肉片	100卡	芥藍牛肉	100卡	洋芋雞丁	100卡				
		麥克雞塊	100卡	卡拉胸排	100卡	中式香腸	120卡				
	副 菜	鮮炒佛瓜	50卡	榨菜筍絲	80卡	紅燒冬瓜	80卡				
		紅蘿蔔炒蛋	50卡	紅燒茄子	80卡	醬爆干丁	50卡				
	青 菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡				
	鹹 湯	紫菜湯	40卡	酸菜鴨血湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡				
	甜 湯	花豆湯	50卡	紫米椰奶	50卡	珍珠奶茶	50卡				