

路亞國際中學 週 菜 單

餐 別	日期	1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日	
		一	熱量	二	熱量	三	熱量	四	熱量	五	熱量
中餐	主 菜 三 選 二	黃金棒腿	260卡	滷蛋	80卡	紐澳良腿排	260卡	蔥燒豬排	260卡	家鄉滷棒腿	200卡
		白菜肉片	160卡	肉骨茶雞丁	160卡	蠔油肉片	200卡	檸檬雞柳條	160卡	鹹冬瓜肉	160卡
		小花枝排*2	100卡	蜜汁里肌	150卡	香酥蝦排	150卡	蔥爆牛肉	120卡	天婦羅炸蝦	40卡
	副 菜	黑椒豆腐	60卡	醬爆茄子	80卡	螞蟻上樹	80卡	薑絲冬瓜	60卡	枸杞南瓜	80卡
		薑絲絲瓜	80卡	榨菜筍絲	80卡	蔥油佛瓜	80卡	蕃茄炒蛋	60卡	四季甜條	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	玉米洋芋湯	40卡	紫菜蛋花湯	40卡	味噌豆腐湯	40卡	酸辣湯	40卡
	甜 湯	紅豆湯	50卡	珍珠奶茶	50卡	綠豆薏仁湯	50卡	紅茶西米露	50卡	冬瓜山粉圓	50卡
晚餐	主 菜 三 選 二	酥炸肉魚	140卡	黑椒雞翅	260卡	蒜香里肌	260卡	黃金雞排	200卡	加菜蘋果汁	
		銀芽肉絲	100卡	中式香腸	140卡	香酥花枝排	160卡	鮮瓜肉片	100卡		
		香酥胸排	260卡	青椒肉片	100卡	橙汁翅小腿	120卡	紅燒獅子頭	120卡		
	副 菜	咖哩洋芋	50卡	玉米炒蛋	80卡	芹香干片	80卡	蒜香青花	50卡		
		白菜寬粉	50卡	結菜鮮菇	80卡	滷筍茸	50卡	塔香麵腸	50卡		
	青 菜	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡	時蔬	50卡		
	鹹 湯	海帶芽湯	40卡	冬瓜湯	40卡	瓠瓜湯	40卡	玉米蛋花湯	40卡		
	甜 湯	花豆麥片	50卡	芋頭甜湯	50卡	地瓜甜湯	50卡	珍珠奶茶	50卡		