

# 寬大食品

## 竹林中學 115年9月晚餐菜單

地址：新北市新店區民生路29號 電話：2218-3787 傳真：2218-2348

經濟部工廠登記證：99-693681-00

營利事業登記證：北縣商聯乙字第08904460-3號 營養師：曹瑋玲

| 日期   | 星期 | 主食          | 主菜                 | 副菜                    |                       |    | 附餐         | 湯                   | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|------|----|-------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----|------------|---------------------|----------|----------|-----|-----|-----|
| 8/31 | 一  | 芝麻飯         | 魚香肉絲<br>肉絲, 蔬菜 煮   | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄, 雞蛋 炒      | 清炒四季豆<br>四季豆, 蔬菜 炒    | 青菜 |            | 綠豆甜湯<br>綠豆          | 6.6      | 2.6      | 2.3 | 2.5 | 827 |
| 9/1  | 二  | 白飯          | 三杯雞<br>雞肉, 米血糕 炒   | 螞蟻上樹<br>冬粉, 絞肉, 蔬菜 煮  | 蟹絲白菜<br>蟹絲, 白菜, 蔬菜 煮  | 青菜 | 截切<br>水果   | 玉米濃湯<br>玉米, 蔬菜, 雞蛋  | 6.7      | 2.6      | 2.3 | 2.6 | 839 |
| 9/2  | 三  | 週三不供餐       |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |
| 9/3  | 四  | 麻醬涼麵        | 香酥雞翅X1<br>雞翅 炸     | 燒賣X2<br>燒賣 蒸          | 蘿蔔佃煮<br>蘿蔔, 蔬菜 煮      | 青菜 | 銅鑼<br>燒    | 檸檬愛玉<br>愛玉凍         | 6.4      | 2.6      | 2.4 | 2.6 | 820 |
| 9/4  | 五  | 白飯          | 里肌豬排X1<br>肉排 燒     | 鐵板豆腐<br>豆腐, 蔬菜 煮      | 肉末雪菜<br>雪菜, 絞肉, 蔬菜 炒  | 青菜 |            | 番茄羅宋湯<br>番茄, 蔬菜     | 6.5      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 835 |
| 9/7  | 一  | 白飯          | 大盤雞<br>雞肉, 蔬菜 炒    | 蔬菜福州丸X1<br>福州丸, 蔬菜 煮  | 紅片海結<br>紅片, 海結 煮      | 青菜 | 100%<br>果汁 | 金針雞湯<br>金針, 蔬菜, 雞丁  | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.8 | 846 |
| 9/8  | 二  | 香蔥肉燥飯       | 洋蔥豬排X1<br>豬排 燒     | 香蔥吉拿棒<br>吉拿棒 烤        | 清炒高麗<br>高麗菜, 蔬菜 炒     | 青菜 |            | 酸辣湯<br>蔬菜, 豆腐, 雞蛋   | 6.7      | 2.8      | 2.5 | 2.1 | 836 |
| 9/9  | 三  | 週三不供餐       |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |
| 9/10 | 四  | 海苔香鬆飯       | 卡啦雞排X1<br>雞排 炸     | 紅絲炒蛋<br>雞蛋, 紅蘿蔔, 蔬菜 炒 | 韓式泡菜<br>蔬菜 煮          | 青菜 |            | 仙草甜湯<br>仙草          | 6.6      | 2.6      | 2.4 | 2.4 | 825 |
| 9/11 | 五  | 白飯          | 鐵板燒肉<br>豬肉, 蔬菜 炒   | 打拋干丁<br>豆乾丁, 蔬菜 炒     | 蒜香玉米<br>玉米, 蔬菜 煮      | 青菜 | 愛玉<br>凍    | 香菇竹筍湯<br>香菇, 竹筍     | 6.7      | 2.5      | 2.3 | 2.8 | 840 |
| 9/14 | 一  | 奶濃蒜香<br>筆管麵 | 檸檬雞翅X1<br>雞翅 烤     | 珍珠丸X2<br>珍珠丸 蒸        | 麻辣燙<br>豬血, 蔬菜, 豆腐 煮   | 青菜 | 蜂蜜<br>蛋糕   | 紫菜蛋花湯<br>海帶芽, 雞蛋    | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.3 | 831 |
| 9/15 | 二  | 白飯          | 京醬肉絲<br>豬肉, 蔬菜 醬燒  | 蔬菜粉條<br>絞肉, 寬冬粉, 蔬菜 煮 | 海苔花枝丸X2<br>花枝丸, 海苔粉 烤 | 青菜 |            | 綠豆甜湯<br>綠豆          | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.3 | 831 |
| 9/16 | 三  | 週三不供餐       |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |
| 9/17 | 四  | 肉鬆飯         | 起司豬排X1<br>豬排 炸     | 麻婆豆腐<br>豆腐, 絞肉, 蔬菜 煮  | 木須白菜<br>大白菜, 蔬菜 煮     | 青菜 | 截切<br>水果   | 豆花甜湯<br>豆花          | 6.6      | 2.3      | 2.4 | 2.5 | 807 |
| 9/18 | 五  | 白飯          | 海南油雞X1<br>雞肉 煮     | 培根炒蛋<br>雞蛋, 蔬菜, 培根 炒  | 宮保高麗<br>高麗菜, 蔬菜 炒     | 青菜 |            | 榨菜肉絲湯<br>榨菜, 肉絲, 蔬菜 | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.3 | 831 |
| 9/21 | 一  | 海苔飯         | 黑胡椒肉柳<br>豬肉, 蔬菜 炒  | 雞柳條X2<br>雞柳條 炸        | 韭香豆芽<br>豆芽菜, 蔬菜 炒     | 青菜 |            | 珍菇什錦湯<br>菇類, 蔬菜, 雞蛋 | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.3 | 811 |
| 9/22 | 二  | 白飯          | 椰香咖哩雞<br>雞肉, 蔬菜 醬燒 | 香蔥菜脯蛋<br>菜脯, 雞蛋, 青蔥 炒 | 紅油香筍<br>竹筍 煮          | 青菜 | 100%<br>果汁 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜, 排骨     | 6.6      | 2.3      | 2.4 | 2.5 | 807 |
| 9/23 | 三  | 週三不供餐       |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |
| 9/24 | 四  | 紅醬焗烤麵       | 鐵板肉排X1<br>肉排 滷     | 豬肉餡餅X1<br>餡餅 烤        | 甜辣醬甜不辣<br>蔬菜, 甜不辣 醬燒  | 青菜 | 叮嚀<br>餅    | 椰奶西米露<br>西谷米, 芋頭    | 6.6      | 2.4      | 2.4 | 2.6 | 819 |
| 9/25 | 五  | 中秋節         |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |
| 9/28 | 一  | 教師節補假       |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |
| 9/29 | 二  | 白飯          | 卡拉雞腿堡排X1<br>雞堡排 炸  | 番茄粉絲煲<br>冬粉, 番茄, 蔬菜 煮 | 相撲鍋<br>蔬菜, 豆腐 煮       | 青菜 |            | 蔬菜丸片湯<br>蔬菜, 魚漿品    | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.3 | 811 |
| 9/30 | 三  | 週三不供餐       |                    |                       |                       |    |            |                     |          |          |     |     |     |

※本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣。 ※本公司未使用輻射污染食品。