

寬大食品

竹林中學 115年9月份午餐菜單

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	湯品	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	地瓜飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	川味豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	紅片高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	產銷履歷		番茄蔬菜湯 蔬菜, 番茄	6.8	2.4	2.2	2.7	833
9/1	二	白飯	蠔油肉片 豬肉, 蔬菜 煮	洋芋炒蛋 馬鈴薯, 雞蛋, 蔬菜 炒	麻香海根 海帶根, 薑絲 煮	產銷履歷		冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨丁	6.5	2.7	2.5	2.8	846
9/2	三	肉絲烏龍麵	卡拉雞排X1 雞排 炸	麻辣燙 豆腐, 魚漿品, 蔬菜 煮	油燜筍 竹筍 煮	產銷履歷		金針湯 金針, 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
9/3	四	白飯	茄汁魚 魚肉, 蔬菜 蒸	紅蔥滷肉燥 絞肉, 紅蔥頭 滷	綠野花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	有機青菜	水果	酸辣湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9/4	五	紅豆飯	椰奶咖哩雞 雞肉, 蔬菜 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮	五彩時瓜 瓜果, 蔬菜 煮	產銷履歷		海帶蔬菜湯 海帶芽, 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
9/7	一	地瓜飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 煮	西紅柿炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜 炒	雲耳高麗 高麗菜, 薑絲 炒	產銷履歷		珍菇什錦湯 蔬菜, 菇類	6.7	2.5	2.3	2.8	840
9/8	二	白飯	滷雞排 雞排 滷	回鍋干片 蔬菜, 豆干 炒	咖哩薯塊 蔬菜, 馬鈴薯 煮	產銷履歷		蕃茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
9/9	三	香蔥肉燥麵	炸豬排X1 豬排 炸	甜辣醬大根 蔬菜, 魚漿品 醬燒	滷蛋X1 雞蛋 滷	產銷履歷		味噌湯 海帶芽	6.5	2.6	2.3	2.3	811
9/10	四	白飯	砂鍋魚煲 魚丁, 蔬菜, 豆皮 煮	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜 煮	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	有機青菜	水果	鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	6.6	2.3	2.4	2.5	807
9/11	五	紅豆飯	沙嗲肉片 蔬菜, 豬肉 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥 煮	海帶三絲 海帶絲, 蔬菜 炒	產銷履歷		玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.7	2.4	2.6	835
9/14	一	地瓜飯	日式壽喜燒肉 豬肉, 蔬菜 醬燒	鹽酥雞 雞丁 炸	蝦香津白 蔬菜, 大白菜, 金勾蝦 炒	產銷履歷		鮮筍雞湯 竹筍, 雞丁	6.6	2.4	2.4	2.6	819
9/15	二	白飯	三杯雞 雞肉, 蔬菜 炒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋, 蔬菜 炒	蒜香花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	產銷履歷		蔬菜肉骨茶湯 蔬菜	6.6	2.4	2.4	2.6	819
9/16	三	紅醬螺絲麵	脆皮雞翅X1 雞翅 炸	蔥燒豆干 豆干, 蔬菜 炒	奶香玉米 玉米, 蔬菜 煮	產銷履歷		關東煮湯 豆皮, 魚漿品, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
9/17	四	白飯	豆瓣魚X1 魚排, 蔬菜 醬燒	咕咾肉 豬肉, 蔬菜 煮	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔, 薑絲 煮	有機青菜	水果	酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋	6.5	2.5	2.3	2.4	808
9/18	五	紅豆飯	BBQ豬排X1 豬排 烤	紹子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	銀芽三絲 豆芽菜, 蔬菜 炒	產銷履歷		蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
9/21	一	地瓜飯	大盤雞 雞肉, 蔬菜 炒	翠豆炒蛋 雞蛋, 蔬菜 炒	綠野花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	產銷履歷	國產豆漿	蔬菜羅宋湯 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
9/22	二	白飯	泰式打拋肉 絞肉, 蔬菜 炒	香辣雞米花 雞丁 炸	臭臭鍋 豬肉, 豆腐, 蔬菜 燒	產銷履歷		巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
9/23	三	雲南紹子麵	香炸肉排X1 豬肉 炸	茄燒豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	拌海帶三絲 海帶絲, 蔬菜 煮	產銷履歷		丸子湯 丸子, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
9/24	四	白飯	糖醋魚X1 魚肉, 蔬菜 蒸	宮保雞丁 雞肉, 蔬菜 炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	有機青菜	水果	肉羹清湯 肉絲, 雞蛋, 蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
9/25	五	中秋節											
9/28	一	教師節補假											
9/29	二	白飯	風味咖哩豬 豬肉, 蔬菜 醬燒	玉米炒蛋 玉米, 蔬菜, 雞蛋 炒	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	6.7	2.8	2.5	2.1	836
9/9	三	客家板條	香酥雞排X1 雞排 炸	海山醬魚輪 魚漿品, 蔬菜 醬燒	開陽白菜 大白菜, 蔬菜 煮	青菜		玉米蔬菜湯 玉米, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.3	811

※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。