

寬大食品

竹林中學 10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1	副菜			附餐	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
10/1	四	白飯	豬肉壽喜燒 豬肉, 蔬菜 煮	鹽酥雞丁 雞丁, 地瓜薯條 炸	黑胡椒豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	水果	嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
10/2	五	芝麻飯	BBQ烤翅腿X2 雞翅腿 烤	紅燒獅子頭 獅子頭, 蔬菜 煮	蕃茄豆腐燴蛋 番茄, 豆腐, 雞蛋 炒	青菜		金針湯 金針, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.7	829
10/5	一	海苔香鬆飯	乾鍋燒雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	海苔章魚燒 花枝丸 煎	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜, 絞肉 炒	青菜		針菇蔬菜湯 菇類, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.7	829
10/6	二	白飯	椰奶咖哩豬 豬肉, 蔬菜 煮	西紅柿炒蛋 番茄, 雞蛋 炒	海帶三絲 海帶, 蔬菜 炒	青菜		竹筍排骨湯 竹筍, 豬骨	6.5	2.3	2.5	2.5	803
10/7	三	擔仔乾麵	日式豬排X1 豬排 炸	滷蛋X1 滷蛋, 豆干, 蔬菜 滷	蜜汁叉燒包X1 叉燒包 蒸	青菜		嫩薑海芽湯 海帶芽	6.6	2.6	2.4	2.4	825
10/8	四	白飯	嫩煎無骨雞排X1 雞排 烤	回鍋肉 蔬菜, 豬肉 炒	蛋酥滷白菜 雞蛋, 白菜, 蔬菜 煮	青菜	水果	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
10/9	五	國定假日											
10/12	一	肉鬆飯	蘑菇豬排X1 豬排 醬燒	塔香鹹酥雞 雞丁, 九層塔 炸	腐皮高麗 高麗菜, 蔬菜, 豆皮 炒	青菜		蔬菜羅宋湯 蔬菜, 番茄	6.5	2.6	2.3	2.3	811
10/13	二	白飯	燒烤雞翅X1 雞翅 烤	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	蒜香玉米 玉米, 蔬菜 炒	青菜		肉羹湯 肉絲, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
10/14	三	香蒜培根焗烤麵	起司豬排X1 豬排 炸	麻辣燙 豆腐, 蔬菜, 魚漿品 煮	椰菜百匯 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		鮮菇時瓜湯 菇類, 時瓜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
10/15	四	白飯	茄汁魚X1 魚肉, 醬燒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 火腿, 蔬菜, 雞蛋 炒	黑胡椒毛豆 毛豆, 蔬菜 炒	青菜	水果	味噌湯 海帶芽	6.6	2.4	2.4	2.6	819
10/16	五	海苔香鬆飯	泡菜燒肉(不辣) 豬肉, 蔬菜 炒	蔥燒豆干肉絲 干豆, 青蔥, 肉絲 炒	金菇銀芽 珍菇, 豆芽, 蔬菜 炒	青菜		玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
10/19	一	地瓜飯	BBQ烤翅腿X2 雞翅腿 烤	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋, 蔬菜 炒	蒜香四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	豆漿	蔬菜肉骨茶 蔬菜, 豬骨	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/20	二	白飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	川味豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	薑黃粉絲 冬粉, 蔬菜 炒	青菜		蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 豬骨	6.1	2.5	2.3	2.6	789
10/21	三	鍋燒烏龍麵	豪大香雞排X1 雞排 炸	豬肉餡餅X1 餡餅 煎	韓式泡菜(不辣) 蔬菜 炒	青菜		昆布豆腐湯 海帶芽, 豆腐	6.5	2.3	2.5	2.5	803
10/22	四	白飯	鐵路排骨X1 排骨 醬燒	客家小炒 豆干, 蔬菜, 魷魚, 豬肉 炒	芝麻海帶根 海帶根, 蔬菜 炒	青菜	水果	酸辣湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/23	五	紅豆飯	韓式雞丁 雞肉, 蔬菜, 年糕 炒	東坡肉 豬肉, 蔬菜 滷	脆炒土豆絲 馬鈴薯, 蔬菜 炒	青菜		三絲湯 蔬菜, 肉絲	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/26	一	放假一天											
10/27	二	白飯	咕咾肉 排骨, 蔬菜 醬燒	檸檬雞柳條X2 雞柳條 炸	茶碗蒸 雞蛋, 魚板, 蔬菜 蒸	青菜		關東煮 蔬菜, 油豆腐	6.5	2.5	2.4	2.6	820
10/28	三	義式墨魚麵	卡拉雞堡排X1 雞堡排 炸	鮮肉包X1 包子 蒸	泡菜鍋 豬肉, 蔬菜, 豆腐, 粉條 煮	青菜		番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
10/29	四	白飯	蜜汁雞排X1 雞排 烤	沙嗲肉片 豬肉, 蔬菜 炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜	水果	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/30	五	地瓜飯	鐵板骰子豬 豬肉, 蔬菜 醬燒	番茄燴豆腐 番茄, 蔬菜, 豆腐 煮	白菜西魯肉 大白菜, 蔬菜, 雞蛋, 豬肉 煮	青菜		酸菜肉絲湯 酸菜, 肉絲, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808

※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。