

寬大食品

竹林中學7-8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			湯品	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
7/27	一	肉鬆飯	冰糖翅腿x2 雞翅腿 滷	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋 炒	蝦香津白 白菜, 蔬菜 炒	產銷履歷	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.3	831
7/28	二	白飯	豬肉壽喜燒 蔬菜, 豬肉 煮	鹹酥雞 雞丁, 甜不辣 炸	美芹海帶絲 芹菜, 海帶, 蔬菜 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 蔬菜, 雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.3	811
7/29	三	白醬雞絲斜管麵	香雞排x1 雞排 炸	豬肉餡餅x1 豬肉餡餅 煎	醬燜筍茸 竹筍 煮	產銷履歷	椰奶西米露 西谷米, 芋頭		6.6	2.3	2.4	2.5	807
7/30	四	白飯	回鍋肉 蔬菜, 豬肉 炒	糖醋魚條 魚柳 醬燒	白醬薯塊 洋芋, 蔬菜 煮	有機青菜	昆布湯 海帶芽		6.5	2.7	2.4	2.6	835
7/31	五	地瓜飯	燒烤雞肉串x2 雞肉串 烤	薑黃粉條 寬冬粉, 蔬菜 炒	宮保高麗菜 高麗菜, 蔬菜 炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8/3	一	鯉魚香鬆飯	沙嗲豬肉 豬肉, 蔬菜 燒	雞柳條x2 雞柳條 炸	綠野四季 四季豆, 蔬菜 炒	產銷履歷	白玉蔬菜湯 白蘿蔔, 蔬菜	截切水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
8/4	二	白飯	香草烤雞x1 雞肉 烤	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜, 雞蛋 炒	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	產銷履歷	酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋		6.8	2.4	2.2	2.7	833
8/5	三	肉醬義大利麵	起司豬排x1 起司豬排 炸	鮮肉包x1 肉包 蒸	玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒	產銷履歷	仙草湯 仙草		6.5	2.7	2.5	2.8	846
8/6	四	白飯	椰奶咖哩雞 雞肉, 蔬菜 煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	翡翠三絲 海帶, 蔬菜 炒	有機青菜	金針湯 金針, 蔬菜		6.7	2.8	2.5	2.1	836
8/7	五	芝麻飯	嫩煎豬排x1 豬排 煎	茄燒豆腐 豆腐, 蔬菜 燒	黑胡椒豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	產銷履歷	嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
8/10	一	海苔芝麻飯	黑胡椒雞柳 蔬菜, 雞肉 炒	茶碗蒸 雞蛋, 蔬菜 蒸	清炒大頭菜 大頭菜 炒	產銷履歷	珍菇什錦湯 蔬菜, 菇類	截切水果	6.6	2.3	2.4	2.5	807
8/11	二	白飯	戰斧豬排x1 豬排 烤	五更腸旺 豆腐, 豬腸, 蔬菜 煮	清炒四季豆 蔬菜, 時豆 炒	產銷履歷	味噌昆布湯 海帶芽		6.6	2.5	2.4	2.5	822
8/12	三	雲南紹子麵	卡拉雞翅x1 雞翅 炸	蜜汁叉燒包x1 包子 蒸	福菜香筍 竹筍, 蔬菜 煮	產銷履歷	綠豆湯 綠豆		6.6	2.6	2.4	2.4	825
8/13	四	白飯	咖哩豬排x1 豬排 醬燒	鹹冬瓜肉燥 鹹冬瓜, 絞肉 煮	綠野鮮蔬 時蔬 炒	有機青菜	香菇竹筍湯 香菇, 竹筍		6.7	2.5	2.3	2.8	840
8/14	五	芝麻飯	三杯雞 雞丁, 蔬菜 炒	五味鮮魷 蔬菜, 魷魚, 筍 炒	蛋酥滷白菜 雞蛋, 白菜, 蔬菜 滷	產銷履歷	巧達濃湯 蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.3	831
8/17	一	肉鬆飯	鐵板肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	塔香鹹酥雞 雞丁, 甜不辣 炸	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	產銷履歷	鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	截切水果	6.5	2.6	2.3	2.3	811
8/18	二	白飯	冰糖翼翅x2 雞翅 滷	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	金沙玉米 玉米, 鹹蛋, 蔬菜 炒	產銷履歷	肉羹湯 肉絲, 雞蛋, 蔬菜		6.6	2.3	2.4	2.5	807
8/19	三	白醬貝殼麵	黃金豬排x1 豬排 炸	日式炒手x1 餛飩 蒸	佃煮大根 蘿蔔, 蔬菜 煮	產銷履歷	綠豆芋圓湯 綠豆, 芋圓		6.5	2.7	2.4	2.6	835
8/20	四	白飯	玫瑰油雞x1 雞肉 煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蔬菜, 雞蛋 炒	玉筍花椰菜 玉米筍, 花椰菜 炒	有機青菜	小魚味噌湯 小魚干, 海帶芽		6.6	2.4	2.4	2.6	819
8/21	五	海苔香鬆飯	蘑菇豬柳 豬肉, 蔬菜 燒	花生丁香魚 花生, 豆干, 小魚干 炒	金菇銀芽 珍菇, 豆芽, 蔬菜 炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		6.5	2.3	2.5	2.5	803

※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。