



115年1+2月菜單

歡迎掃QRCode取閱
查詢: 訂於本期第16~17週(總第102~103週) 菜單編號第8272組 料理編號第01671組 品項編號第01000TO0091
甲組類: 芒果、花生、奶奶、蛋、堅果類、豆腐、含鈣質之穀物、大豆、魚類及其製品,為易過敏品。若有過敏體質者,請避免食用。

竹林中學

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全穀類	豆類	蔬菜類	海鮮類	熱量	
1/1	四	~元旦放假，不供餐~											
2	五	白飯 白米	烤雞排 雞排(XI)-烤	冬瓜排骨羹 冬瓜+豬肉-煮	肉燥四季豆 菜豆(四季豆)+豬肉-炒	標章蔬菜	番茄蛋花湯 洋蔥+雞蛋+番茄	6.8	2.6	2.5	2.6	851	
5	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	竹筍肉絲 筍+豬肉+時蔬-炒	鮮蔬豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-煮	標章蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	6.8	2.5	2.2	2.6	836	
6	二	白飯 白米	照燒雞排 雞排(XI)-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌湯 雞蛋+海帶芽+味噌	6.8	2.6	2.2	2.6	843	
7	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蜜汁咕咾肉 豬肉+洋蔥-炒	紅燒油豆腐 油豆腐+麵輪-燒	藥膳結頭菜 結頭菜+鮑菇-煮	標章蔬菜	黑糖雙圓 地瓜圓+芋圓	6.7	2.6	2.5	2.5	839	
8	四	夏威夷炒飯 白米+時蔬+豬肉+鳳梨	菲力雞排 菲力雞排(XI)-烤	肉燥炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+豬肉-炒	古早味白菜 大白菜+時蔬-煮	標章蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇	6.6	2.7	2.4	2.6	842	
9	五	麥片飯 白米+麥片	梅干控肉 豬肉+控肉+梅干菜+筍-燒	蘋果派X2 蘋果派(XI)-烤	肉燥冬瓜 冬瓜+豬肉-煮	標章蔬菜	酸辣豆腐湯 豆腐+金針菇+木耳	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.5	840
12	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	滷雞排 雞排(XI)-滷	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	蒜香海帶 藻唇片+豆芽菜+芝麻-炒	標章蔬菜	韓式大醬湯 馬鈴薯+大醬+湯排	6.8	2.5	2.2	2.6	836	
13	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+咖哩-煮	關東煮 油豆腐+海帶結+蘿蔔+味增-煮	茄汁冬粉 冬粉+豬肉+洋蔥+番茄-煮	標章蔬菜	玉米湯 玉米+雞蛋	6.7	2.7	2.3	2.6	846	
14	三	白飯 白米	洋釀拌雞 雞肉+洋蔥-炒	肉絲甜不辣 甜不辣+豬肉-炒	菇炒筍丁 筍+菇+毛豆-炒	標章蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	6.5	2.6	2.5	2.7	834	
15	四	炒米苔目 米苔目+時蔬+豬肉	紅糟豬排 豬排(XI)+紅糟-燒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	柴魚時瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+*柴魚-煮	標章蔬菜	大滷清湯 大白菜+木耳	6.5	2.7	2.3	2.6	832	
16	五	白飯 白米	沙茶雞翅 雞翅(XI)+沙茶-滷	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	芝麻菜豆 菜豆(四季豆)+紅蘿蔔+芝麻-炒	標章蔬菜	珍珠烏龍奶 粉圓+烏龍茶+奶粉	截切水果	6.6	2.6	2.5	2.5	832
19	一	肉醬筆管麵 麵+時蔬+豬肉+蕃茄	紅燒豬排 豬排(XI)-燒	玉米炒雞 玉米+雞肉+毛豆-炒	雙色花椰菜 花椰菜+木耳-煮	標章蔬菜	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋	6.5	2.6	2.5	2.6	830	

不供餐

21	三	小米飯 白米+小米	焢肉排 焢肉排(XI)-煮	客家小炒 豆干+豬肉+鮭魚-炒	鮮蔬高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	標章蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+香菇	6.7	2.6	2.4	2.6	841	
22	四	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲(XI)-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	薑燒海帶根 海帶根+時蔬-燒	標章蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+味噌	6.5	2.7	2.3	2.6	832	
23	五	五穀飯 白米+五穀米	黃金泡菜豬 豬肉+大白菜+黃金泡菜-煮	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+菇+匈牙利紅椒粉-炒	標章蔬菜	燒仙草 紅豆	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.7	849
26	一	白飯 白米	炸卡拉雞排 卡拉雞排(XI)-炸	沙茶炒肉 筍+豬肉+*沙茶-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	標章蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+芋頭	6.8	2.5	2.2	2.6	836	
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-燒	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	火腿炒高麗 高麗菜+火腿-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌	6.7	2.7	2.3	2.6	846	
28	三	咖哩炒麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	燒烤雞排 雞排(XI)-烤	炸豬肉餡餅X1+搖搖薯餅 豬肉餡餅(XI)+馬鈴薯+海苔+薯條+炸	木須白菜 大白菜+木耳-煮	標章蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+白木耳+湯排	6.5	2.6	2.5	2.7	834	
29	四	紫米飯 白米+紫米	香料烤豬排 豬排(XI)+義式香料-烤	番茄蛋豆腐 豆腐+番茄+雞蛋-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉-煮	標章蔬菜	冬瓜QQ QQ+冬瓜茶	6.5	2.7	2.3	2.6	832	
30	五	白飯 白米	柚香蜜汁雞 雞肉+時蔬+柚子醬-炒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	標章蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋+紫菜	截切水果	6.6	2.6	2.5	2.5	832

~寒假及春節連假(不供餐)，祝~新年快樂~

2/23	一	白飯 白米	炸雞翅 雞翅(XI)-炸	肉末炒豆干 豆干+豬肉+毛豆-炒	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	標章蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯+雞蛋	6.5	2.8	2.5	2.6	845	
24	二	雞肉飯 白米+雞肉	滷豬排 豬排(XI)-滷	燒賣X1+湯包X1 燒賣(XI)+湯包(XI)-蒸	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+木耳-煮	標章蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳	6.7	2.6	2.4	2.7	846	
25	三	白飯 白米	梅汁雞丁 雞肉+洋蔥+梅醬-炒	麻婆咖哩豆腐 豆腐+豬肉+咖哩-煮	白菜煮 大白菜+香菇-煮	標章蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗	6.6	2.7	2.2	2.6	837	
26	四	紫米飯 白米+紫米	義式豬排 豬排(XI)-烤	小瓜炒雞 小黃瓜+鮑菇+雞肉-炒	炒高麗菜 高麗菜+木耳-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 時蔬+菇+湯排	截切水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
27	五	~和平紀念日放假，不供餐~											

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司未使用輻射污染食品☆

全面使用非基改豆類製品

含海鮮成分提味之食材，皆於菜單上以「*」符號標示，若有過敏體質者，請避免使用

