

# 寬大食品

## 竹林中學 115年1-2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
1/2	五	芝麻飯	香酥雞翅X1 雞翅 炸	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	韭香銀芽 韭菜, 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.6	2.4	2.4	825
1/5	一	肉鬆飯	BBQ雞肉捲X1 雞肉 烤	螞蟻上樹 絞肉, 蔬菜 炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜 煮	青菜	截切水果	金針湯 金針, 蔬菜	6.7	2.5	2.3	2.8	840
1/6	二	白飯	起司豬排X1 豬排 炸	海山醬魚輪 魚漿品, 蔬菜 醬燒	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔 煮	青菜		嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
1/7	三	香蒜通心麵	五香雞翅X1 雞翅 滷	鬆餅X1 鬆餅 蒸	玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒	青菜		紅豆湯圓 湯圓, 紅豆	6.5	2.6	2.3	2.3	811
1/8	四	白飯	咖哩豬 豬肉, 蔬菜 醬燒	芙蓉炒蛋 蔬菜, 雞蛋 炒	豆酥四季豆 四季豆, 蔬菜, 豆酥 炒	青菜		酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋	6.6	2.3	2.4	2.5	807
1/9	五	芝麻飯	三杯雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	回鍋干片 干片, 蔬菜 炒	韓式泡菜 蔬菜 煮	青菜		味噌湯 海帶芽	6.5	2.7	2.4	2.6	835
1/12	一	海苔香鬆飯	海南油雞X1 雞肉 煮	甜不辣炒蛋 雞蛋, 甜不辣 炒	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	鮮菇時瓜湯 瓜類, 菇類	6.6	2.4	2.4	2.6	819
1/13	二	白飯	親子豬肉丼 豬肉, 蔬菜 煮	烤魷杏鮑菇 烤魷, 杏鮑菇, 蔬菜 炒	福菜香筍 竹筍, 梅乾菜 煮	青菜		關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 豆腐, 蔬菜	6.7	2.6	2.3	2.6	839
1/14	三	肉燥意麵	卡拉炸雞X1 雞肉 炸	滷蛋X1 雞蛋 滷	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜		紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.5	2.3	2.5	2.5	803
1/15	四	白飯	黑胡椒骰子豬 蔬菜, 豬肉 煮	喜相逢X2 柳葉魚 煎	翡翠三絲 海帶絲, 紅絲, 蔬菜 煮	青菜		蕃茄羅宋湯 蕃茄, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
1/16	五	五穀飯	乾燒小雞腿X2 翅小腿 煎	番茄豆腐 番茄, 豆腐 煮	古早味西魯肉 雞蛋, 時蔬, 蝦米 煮	青菜		肉羹湯 肉羹, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
1/19	一	肉鬆飯	沙茶豬肉 豬肉, 蔬菜 醬燒	川味豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	田園洋芋 馬鈴薯, 蔬菜 煮	青菜	截切水果	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.5	2.7	2.5	2.8	846
1/20	二	不供餐											
1/21	三	麻醬拌麵	鐵路排骨X1 豬肉 滷	港式叉燒包X1 包子 蒸	貢丸滷味 貢丸, 蔬菜 煮	青菜		綠豆波霸圓 綠豆, 波霸	6.5	2.6	2.3	2.7	829
1/22	四	白飯	大盤雞 雞肉, 蔬菜 煮	虱目魚排X1 魚排 炸	椰菜百匯 花椰, 蔬菜 炒	青菜		玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.6	2.4	2.4	825
1/23	五	芝麻飯	蘑菇豬排X1 豬肉 醬燒	鍋燒獅子頭 蔬菜, 獅子頭 煮	丁香魚炒豆干 小魚干, 豆干, 蔬菜 炒	青菜		巧達濃湯 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.5	2.3	2.8	840
1/26	一	肉鬆飯	泡菜燒肉 蔬菜, 豬肉 煮	紹子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	蒜香海帶根 海帶根, 蔬菜 煮	青菜	截切水果	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.3	2.5	2.5	803
1/27	二	白飯	紐澳良烤雞腿排X1 雞排 烤	番茄炒蛋 番茄, 蔬菜, 雞蛋 炒	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		昆布湯 海帶芽	6.5	2.5	2.3	2.4	808
1/28	三	香蔥肉燥飯條	黃金豬排X1 豬排 炸	喜兔包X1 包子 蒸	芝麻香根豆干 豆干, 蔬菜 炒	青菜		摩摩喳喳 芋頭, 西谷米	6.5	2.3	2.5	2.5	803
1/29	四	白飯	乾鍋燒雞 雞肉, 蔬菜 炒	鹹冬瓜肉燥 鹹冬瓜, 絞肉, 蔬菜 煮	糖心蛋 雞蛋 滷	青菜		蔬菜丸片湯 番茄, 蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.6	820
1/30	五	白飯	蠔油里肌肉X1 豬肉 煮	五味鮮魷 魷魚, 茼蒿, 蔬菜 炒	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜 煮	青菜		珍菇什錦湯 菇類, 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
2/23	一	肉鬆飯	泡菜燒肉 豬肉, 蔬菜 煮	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	日式咖哩 馬鈴薯, 蔬菜 醬燒	青菜	截切水果	白玉番茄湯 白蘿蔔, 番茄	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/24	二	白飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 煮	紅片海結 海帶結, 蔬菜 煮	青菜		冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排	6.5	2.5	2.3	2.4	808
2/25	三	中華炒麵	黃金豬排X1 豬排 炸	紅燒獅子頭X1 獅子頭 紅燒	五更腸旺 豆腐, 豬血, 豬腸, 蔬菜 煮	青菜		椰奶西米露 西谷米, 芋頭	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/26	四	白飯	三杯雞 雞肉, 蔬菜 煮	蒲燒鯛魚 鯛魚 醬燒	雲耳高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.5	2.4	2.6	820

※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。

※本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。