

寬大食品

竹林中學 115年5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	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
5/4	一	芝麻飯	咖哩豬肉 豬肉, 蔬菜 煮	香蔥菜脯蛋 雞蛋, 菜脯, 蔥花 炒	金沙玉米 玉米, 鹹蛋, 蔬菜 炒	產銷履歷	截切 水果	美芹白玉湯 白蘿蔔, 芹菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5/5	二	白飯	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	脆炒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	產銷履歷		珍菇什錦湯 珍菇, 蔬菜, 豆腐	6.7	2.8	2.5	2.1	836
5/6	三	日式拌烏龍麵	炸豬排X1 豬排 炸	港式叉燒包X1 包子 蒸	關東煮 蔬菜, 魚漿品 煮	產銷履歷		紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.5	2.6	2.3	2.7	829
5/7	四	白飯	燒烤醬翅腿X2 翅腿 烤	客家小炒 肉絲, 豆干, 魷魚, 蔬菜 炒	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	有機 青菜		金針湯 金針, 蔬菜	6.6	2.6	2.4	2.4	825
5/8	五	糙米飯	鐵板豬柳 豬肉, 蔬菜 煮	番茄粉絲煲 番茄, 寬冬粉, 蔬菜 煮	油燜筍 竹筍 煮	產銷履歷		玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.5	2.3	2.8	840
5/11	一	芝麻香鬆飯	香草雞排X1 雞肉 烤	紅茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜 炒	蝦香津白 白菜, 蔬菜 煮	產銷履歷	截切 水果	鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	6.6	2.7	2.5	2.3	831
5/12	二	白飯	壽喜燒肉 肉片, 蔬菜 煮	臭臭鍋 豆腐, 蔬菜 煮	紹子豆段 豆類, 絞肉, 蔬菜 炒	產銷履歷		紫菜湯 海帶芽	6.5	2.6	2.3	2.3	811
5/13	三	番茄肉醬 義大利麵	美式炸雞X1 雞肉 炸	五更腸旺 豬蹄, 蔬菜, 豆腐, 豬血 煮	蒜蓉花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	產銷履歷		仙草凍 仙草	6.6	2.3	2.4	2.5	807
5/14	四	白飯	洋蔥豬排X1 豬肉, 洋蔥 醬燒	糖醋魚 魚肉 醬燒	奶香薯塊 洋芋, 蔬菜 煮	有機 青菜		蔬菜貢片湯 貢丸片, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5/15	五	地瓜飯	宮保雞丁 雞丁, 蔬菜 醬燒	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉, 蔬菜 炒	芋頭三色 芋頭, 玉米, 蔬菜 炒	產銷履歷		酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.4	2.4	2.6	819
5/18	一	肉鬆飯	黑胡椒骰子豬 豬肉, 蔬菜 煮	紹子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	滑蛋福州丸 福州丸, 蔬菜 煮	產銷履歷	截切 水果	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.5	2.3	2.5	2.5	803
5/19	二	白飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	蜜汁豆干 蔬菜, 豆干 炒	培根高麗 高麗菜, 書菜, 培根 炒	產銷履歷		小魚味噌湯 海帶芽, 小魚干	6.5	2.5	2.3	2.4	808
5/20	三	古早味豬油 辣拌麵	起司豬排X1 豬排 炸	雙色燒賣X2 燒賣 蒸	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜 煮	產銷履歷		椰奶西米露 西谷米, 芋頭	6.1	2.5	2.3	2.6	789
5/21	四	白飯	酸辣大薄片 豬肉, 蔬菜 煮	茄汁魚 魚肉 醬燒	芝麻拌海根 海帶根, 蔬菜 炒	有機 青菜		肉羹清湯 蔬菜, 肉絲	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5/22	五	園遊會 不供餐											
5/25	一	海苔香鬆飯	燒烤雞肉捲X1 雞肉捲 烤	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜, 雞蛋 炒	開陽白菜 大白菜, 蔬菜 煮	產銷履歷	截切 水果	蔬菜丸子湯 蔬菜, 丸類	6.5	2.3	2.5	2.5	803
5/26	二	白飯	沙嗲肉片 豬肉, 蔬菜 煮	羅漢齋 烤麩, 香菇, 蔬菜 煮	韭香如意芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	產銷履歷		嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
5/27	三	香蒜螺絲麵	卡拉脆皮雞X1 雞肉 炸	海山醬天婦羅 天婦羅, 蔬菜 醬燒	鮮肉包X1 包子 蒸	產銷履歷		檸檬愛玉 愛玉	6.1	2.5	2.3	2.6	789
5/28	四	白飯	梅干燒肉 豬肉, 梅干, 蔬菜	砂鍋魚煲 蔬菜, 鮮魚, 豆腐	豆酥四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	有機 青菜		蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.6	820
5/29	五	五穀飯	蠔油鳳翅X2 雞肉 滷	茶碗蒸 雞蛋, 蔬菜 蒸	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜 煮	產銷履歷		巧達濃湯 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.8	2.5	2.1	836

※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。

