

寬大食品

竹林中學 7/28-8/22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	備註	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
7/28	一	海苔香鬆飯	冰糖翅腿X2 雞翅腿 滷	五更腸旺 豬腸、豆腐、豬血、蔬菜 煮	蝦香津白 白菜、蔬菜 炒	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.3	831
7/29	二	白飯	豬肉壽喜燒 蔬菜、豬肉 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜 煮	美芹海帶絲 芹菜、海帶、蔬菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜、雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.3	811
7/30	三	香蔥肉燥麵	香雞排X1 雞排 炸	貢丸滷味 蔬菜、貢丸 滷	豬肉餡餅X1 餡餅 煎	青菜	麥茶波霸粉圓 麥茶、包心圓、Q圓	水果	6.6	2.3	2.4	2.5	807
7/31	四	白飯	回鍋肉 蔬菜、豬肉 炒	番茄炒蛋 番茄、青蔥、雞蛋 炒	白醬薯塊 洋芋、蔬菜 煮	青菜	蔬菜九片湯 蔬菜、貢丸片		6.5	2.7	2.4	2.6	835
8/1	五	白飯	燒烤雞肉串X1 雞肉 烤	螞蟻上樹 絞肉、冬粉、蔬菜 炒	翡翠三絲 海帶、蔬菜 炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋		6.1	2.5	2.3	2.6	789
8/4	一	肉鬆飯	沙嗲豬排X1 豬肉、蔬菜 燒	雞柳條、可樂餅 雞柳條、可樂餅 炸	綠野四季 四季豆、蔬菜 炒	青菜	丸子湯 丸子、蔬菜	截切水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
8/5	二	白飯	香草烤雞X1 雞肉 烤	火腿歐姆蛋 火腿、蔬菜、雞蛋 炒	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜 炒	青菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐、雞蛋		6.8	2.4	2.2	2.7	833
8/6	三	肉醬 義大利麵	起司豬排X1 起司豬排 炸	淡水阿給X1 阿給、蔬菜 煮	玉筍花椰菜 花椰菜、玉筍、蔬菜 炒	青菜	摩摩喳喳 西谷米、芋頭	水果	6.5	2.7	2.5	2.8	846
8/7	四	白飯	椰奶咖哩雞 雞肉、蔬菜 煮	海苔章魚燒X2 花枝丸、海苔 烤	鵪鶉蛋扒瓜 瓜果、鵪鶉蛋、蔬菜 煮	青菜	金針湯 金針、蔬菜		6.7	2.8	2.5	2.1	836
8/8	五	芝麻飯	鳳梨咕咾肉 豬肉、鳳梨、蔬菜 煮	虱目魚排 魚排 炸	黑胡椒豆芽 豆芽菜、蔬菜 炒	青菜	嫩薑冬瓜湯 薑絲、冬瓜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
8/11	一	海苔芝麻飯	黑胡椒雞柳 蔬菜、雞肉 炒	茶碗蒸 雞蛋、魚板絲 蒸	枸杞冬瓜 冬瓜、薑絲、枸杞 煮	青菜	金針湯 金針、蔬菜	截切水果	6.6	2.3	2.4	2.5	807
8/12	二	白飯	戰斧豬排X1 豬排 烤	香菇貢丸X1 貢丸、蔬菜 煮	清炒四季豆 蔬菜、時豆 炒	青菜	味噌昆布湯 海帶芽		6.6	2.5	2.4	2.5	822
8/13	三	雲南紹子麵	卡拉雞翅X1 雞翅 炸	一口肉丸X1 肉丸 蒸	客家香筍 竹筍、蔬菜 煮	青菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.6	2.6	2.4	2.4	825
8/14	四	白飯	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜 煮	喜相逢X2 柳葉魚 炸	回鍋干片 蔬菜、豆干片 炒	青菜	香菇竹筍湯 香菇、竹筍		6.7	2.5	2.3	2.8	840
8/15	五	芝麻飯	菲力雞排X1 雞排 煎	五味鮮魷 蔬菜、魷魚、茼蒿 炒	蛋酥滷白菜 雞蛋、白菜、蔬菜 滷	青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.3	831
8/18	一	肉鬆飯	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜 炒	塔香鹹酥雞 雞丁、甜不辣、九層塔 炸	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜 炒	青菜	蔬菜羅宋湯 蔬菜、番茄	截切水果	6.5	2.6	2.3	2.3	811
8/19	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	青菜	肉羹湯 肉羹、雞蛋、蔬菜		6.6	2.3	2.4	2.5	807
8/20	三	培根貝殼麵	黃金豬排X1 豬排 炸	紅油炒手X1 炒手 蒸	佃煮大根 蘿蔔、蔬菜 煮	青菜	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	水果	6.5	2.7	2.4	2.6	835
8/21	四	白飯	照燒雞塊 雞肉、蔬菜 醬燒	培根炒蛋 培根、蔬菜、雞蛋 炒	貢丸滷味 豆干、丸子 滷	青菜	小魚味噌湯 小魚干、海帶芽		6.6	2.4	2.4	2.6	819
8/22	五	海苔香鬆飯	蘑菇豬排X1 豬排、蘑菇 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	青菜	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。