



14年5月菜單



竹林中學

地址：新北市樹林區武術街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師監製全場營養字第8959號 高麗菜(營養字第8272號) 產品責任證：樹808959第040DT000081
申蝦類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全雞 雞	豆腐 蛋肉	蔬菜 類	油類 類	熱量
1	四	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式洋釀雞 雞肉+洋蔥+芝麻-炒	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+大醬-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇+雞骨		6.7	2.6	2.2	2.7	841
2	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	和風燒油腐 油豆腐+菇+柴魚-燒	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	截切 水果	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5	一	紫米飯 白米+紫米	滷雞排 雞排(X1)-滷	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+毛豆+檸檬汁-炒	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排	水果	6.8	2.7	2.2	2.6	851
6	二	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍干+梅干菜-煮	腰果玉米雞 玉米+雞肉+小黃瓜+腰果-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		6.7	2.5	2.5	2.6	836
7	三	五色壽司飯 白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆	照燒雞排 雞排(X1)-燒	海鮮捲X2 海鮮捲(X2)-烤	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+柴魚-煮	履歷 蔬菜	愛玉水果茶 愛玉+果汁+茶	截切 水果	6.6	2.5	2.4	2.6	827
8	四	白飯 白米	炸豬排 豬排(X1)-炸	貢丸滷味 黑豆干+貢丸+紅蘿蔔-滷	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.7	2.3	2.6	832
9	五	園遊會，不供餐											
12	一	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+油豆腐-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	打拋粉絲 冬粉+豬肉+時蔬+番茄-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳	水果	6.7	2.8	2.1	2.6	849
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	咖哩燉肉 洋芋+豬肉+咖哩-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		6.6	2.7	2.4	2.6	842
14	三	哨子麵 麵+時蔬+豬肉+菜脯	柚子烤豬排 豬排(X1)+柚子醬-烤	蒸餃X3 蒸餃(X3)-蒸	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.7	2.4	2.6	835
15	四	小米飯 白米+小米	炸起司雞排 起司雞排(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+豬肉		6.7	2.7	2.2	2.7	848
16	五	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉+筍+沙茶-煮	滑蛋福州丸X1 福州丸(X1)+玉米+雞蛋-煮	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+洋香菜-炒	履歷 蔬菜	仙草蜜QQ 仙草+QQ	截切 水果	6.7	2.7	2.1	2.7	846
19	一	麥片飯 白米+麥片	蔥油雞 雞肉+蘿蔔+蔥-煮	烤豬肉條 豬肉切條-烤	培根高麗菜 高麗菜+培根-炒	履歷 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	水果	6.7	2.7	2.2	2.6	844
20	二	白飯 白米	三杯豬肉 豬肉+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	碰皮白菜 大白菜+碰皮-煮	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.7	2.2	2.6	837
21	三	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	蘑菇醬雞排 雞排(X1)-燒	炒甜不辣 甜不辣+韭菜-炒	筍燒針菇 筍+金針菇+芝麻-燒	履歷 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜+芋頭+西谷米+椰奶		6.5	2.6	2.4	2.6	827
22	四	白飯 白米	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉-炒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷 蔬菜	柴魚鮮蔬湯 高麗菜+柴魚		6.6	2.6	2.4	2.6	834
23	五	五穀飯 白米+五穀米	炸無骨雞排 無骨雞排(X1)-炸	哨子豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮	海帶拌芽菜 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+菇	截切 水果	6.5	2.7	2.3	2.5	828
26	一	芝麻海苔飯 白米+海苔+芝麻	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+芝麻-燒	麥香雞堡X1 麥香雞堡排(X1)-烤	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+彩椒-煮	履歷 蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	6.6	2.7	2.5	2.6	844
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋醬雞排 去骨雞排(X1)-燒	魚丸關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米+魚丸+昆布+柴魚-煮	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	履歷 蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排		6.8	2.7	2.2	2.6	851
28	三	白飯 白米	炸紅糟豬排 豬排(X1)+紅糟-炸	玉米干丁 玉米+豆干+毛豆-炒	沙茶海茸 海茸+時蔬+沙茶-煮	履歷 蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗	截切 水果	6.7	2.7	2.3	2.7	851
29	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	孜然雞排 雞排(X1)+孜然-燒	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	菇炒菜豆 菜豆+菇+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.8	2.6	2.5	2.6	851

☆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

