

寬大食品

竹林中學 114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 概量	豆或 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
5/1	四	白飯	黃金豬排X1 豬肉 炸	水晶餃滷味 水晶餃, 蔬菜 滷	蒜味玉米 玉米, 蔬菜 煮	青菜		丸子湯 魚丸, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
5/2	五	芝麻飯	咖哩雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	五更腸旺 豬腸, 豆腐, 蔬菜 煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜		味噌湯 海帶芽	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5/5	一	鯉魚香鬆飯	蒜泥白肉 豬肉, 蔬菜 煮	北海魚排X1 魚排 炸	薑黃粉絲 冬粉, 蔬菜 煮	青菜	截切 水果	香菇黃瓜湯 大黃瓜, 香菇	6.5	2.3	2.5	2.5	803
5/6	二	白飯	菲力雞排X1 雞排 烤	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	翡翠三絲 海帶絲, 蔬菜 煮	青菜		珍菇什錦湯 珍菇, 蔬菜 豆腐	6.7	2.8	2.5	2.1	836
5/7	三	日式蕎麥麵	起司豬排X1 豬排 炸	玉子燒 雞蛋, 魚板 蒸	關東煮 蔬菜, 魚漿品 煮	青菜	水果	檸檬愛玉 愛玉, QQ圓	6.5	2.6	2.3	2.7	829
5/8	四	白飯	滷雞腿X1 雞腿 滷	五味鮮魷 魷魚, 茼蒿, 蔬菜 煮	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		金針湯 金針, 蔬菜	6.6	2.6	2.4	2.4	825
5/9	五	園遊會 不供餐											
5/12	一	芝麻香鬆飯	宮保雞丁 雞丁, 蔬菜 醬燒	紅茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜 炒	蝦香津白 白菜, 蔬菜 煮	青菜	截切 水果	酸菜肉絲湯 酸菜絲, 肉絲	6.6	2.7	2.5	2.3	831
5/13	二	白飯	壽喜燒肉 肉片, 蔬菜 煮	喜相逢X2 柳葉魚 炸	臭臭鍋 豆腐, 蔬菜, 魚漿品 煮	青菜		紫菜湯 海帶芽	6.5	2.6	2.3	2.3	811
5/14	三	番茄肉醬 義大利麵	美式炸雞X1 雞肉 炸	原味鬆餅X1 鬆餅 蒸	綠野花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜	水果	麥茶波霸凍飲 麥茶, 綜合圓	6.6	2.3	2.4	2.5	807
5/15	四	白飯	鐵板豬排X1 豬排 燒	番茄豆腐煲 番茄, 蔬菜, 豆腐 煮	奶香薯塊 洋芋, 蔬菜 煮	青菜		蔬菜貢片湯 貢丸片, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5/16	五	地瓜飯	紐澳良腿排X1 雞肉 烤	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉, 蔬菜 炒	鮮蔬福州丸X1 福州丸, 蔬菜 煮	青菜		酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.4	2.4	2.6	819
5/19	一	肉鬆飯	黑胡椒肉排X1 肉排 滷	香干炒肉絲 豆干, 豬肉, 蔬菜 炒	海苔花枝丸X2 海苔, 花枝丸 烤	青菜	截切 水果	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
5/20	二	白飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	玉米火腿蛋 玉米, 火腿, 雞蛋, 蔬菜 炒	枸杞時瓜 瓜果, 枸杞 煮	青菜		小魚味噌湯 海帶芽, 小魚干	6.5	2.5	2.3	2.4	808
5/21	三	麻醬拌麵	日式豬排X1 豬排 炸	雙色燒賣X2 燒賣 蒸	紅油香筍 竹筍 煮	青菜	水果	椰奶西米露 西谷米, 芋頭	6.1	2.5	2.3	2.6	789
5/22	四	白飯	玫瑰油雞X1 雞肉 煮	紹子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	芝麻拌海根 海帶根, 蔬菜 炒	青菜		肉羹清湯 蔬菜, 肉羹	6.5	2.7	2.4	2.6	835
5/23	五	芝麻飯	韓式雞塊 雞肉, 年糕, 蔬菜 炒	木須肉 蔬菜, 豬肉, 雞蛋 炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜 煮	青菜		榨菜肉絲湯 榨菜, 蔬菜, 肉絲	6.6	2.4	2.4	2.6	819
5/26	一	海苔香鬆飯	燒烤雞肉捲X1 雞肉捲 烤	羅漢齋 烤魷, 香菇, 蔬菜 煮	紅片高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	截切 水果	甜不辣湯 魚漿品, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
5/27	二	白飯	日式咖哩豬 豬肉, 蔬菜 煮	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜, 雞蛋 炒	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
5/28	三	培根香蒜 螺絲麵	卡啦脆皮雞X1 雞肉 炸	海山醬天婦羅 天婦羅, 蔬菜 醬燒	鮮肉包X1 包子 蒸	青菜	水果	豆花甜湯 豆花甜湯	6.1	2.5	2.3	2.6	789
5/29	四	白飯	梅干扣肉 豬肉, 梅干, 蔬菜	香檸雞柳條X2 雞柳條 炸	豆酥四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜		蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.6	820
5/30	五	端午節彈性放假											

※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。