



14年6月菜單

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/漢宜現(營養字第8959號) 高陽庭(營養字第9272號) 產品責任證：財商字第04007000081
 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。



竹林中學

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	白飯 白米	義式雞排 雞排(X1)+義式香料-烤	蘿蔔肉羹 白蘿蔔+肉羹+柴魚-煮	豆干小炒 豆干+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
3	二	麥片飯 白米+麥片	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	烤魚條X2 魚條(X2)-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		6.6	2.7	2.4	2.6	842
4	三	五色壽司飯 白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆	炸起司雞排 起司雞排(X1)-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	芝香菜豆 菜豆+時蔬+芝麻-炒	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.7	2.5	2.3	2.6	831
5	四	胚芽飯 白米+胚芽米	京都豬小排 豬肉+豬小排+洋芋+芝麻-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	蒜香海帶 海帶根+時蔬+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.7	2.5	2.6	844
6	五	白飯 白米	韓式去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	蛋酥西魯肉 大白菜+豬肉+雞蛋-煮	打拋粉絲 冬粉+豆芽菜+番茄-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌	截切水果	6.7	2.6	2.5	2.5	839
9	一	★DIY特餐—自己做味噌拉麵★						水果	6.5	2.8	2.5	2.6	845
		《湯麵自己做》 豬肉拌麵+味噌湯 麵+玉米+時蔬+豬肉+海帶芽/蘿蔔+味噌	豬排X1+溏心風味滷蛋X1+豆皮白菜+蔬菜 豬排(X1)-燒/雞蛋(X1)+筍-滷/大白菜+豆皮+香菇-煮/季節時蔬										
10	二	白飯 白米	炸雞排 雞排(X1)-炸	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.5	2.7	2.5	2.6	837
11	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	燒豬排 豬排(X1)-燒	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	鮮蔬黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	檸檬山粉圓 山粉圓+檸檬汁		6.6	2.6	2.3	2.6	832
12	四	白飯 白米	蜜汁雞翅 雞翅(X1)-燒	甜不辣滷味 黑豆干+甜不辣+紅蘿蔔-滷	鮮炒瓠瓜 瓠瓜+香菇-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.8	2.5	2.5	2.5	839
13	五	小米飯 白米+小米	鐵板肉片 豬肉+豆芽菜+黑胡椒-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	麵輪海結 海帶結+麵輪-煮	履歷蔬菜	山藥四神湯 洋蔥仁+山藥+湯排	截切水果	6.5	2.6	2.5	2.6	830
16	一	白飯 白米	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-燒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+筍	水果	6.5	2.7	2.3	2.5	828
17	二	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	烤豬肉條 豬肉切條-烤	貢丸關東煮 白蘿蔔+油豆腐+貢丸+昆布-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+洋蔥+味噌		6.7	2.6	2.5	2.5	839
18	三	白飯 白米	泡菜雞 雞肉+大白菜+泡菜-煮	拌飯肉醬 玉米+豬肉+時蔬-煮	芝麻海唇菜 海唇菜+時蔬+芝麻-炒	履歷蔬菜	瓠瓜排骨湯 瓠瓜+湯排		6.7	2.5	2.3	2.6	831
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	焗肉排 焗肉排(X1)-滷	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	木須高麗菜 高麗菜+木耳-炒	履歷蔬菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶		6.6	2.7	2.4	2.7	846
20	五	白飯 白米	黃金炸雞排 雞排(X1)-炸	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	截切水果	6.8	2.6	2.5	2.6	851
23	一	紫米飯 白米+紫米	京醬豬排 豬排(X1)-燒	味噌拌雞 高麗菜+雞肉+味噌-煮	柴魚燒瓜 時瓜+木耳+柴魚-燒	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 筍+香菇	水果	6.5	2.6	2.5	2.6	830
24	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁-炒	白菜滷 大白菜+木耳-煮	履歷蔬菜	磨菇洋芋湯 洋芋+菇+紅蘿蔔		6.8	2.7	2.3	2.6	853
25	三	油蔥乾拌麵 麵+時蔬+雞肉	糖醋豬排 豬排(X1)-燒	香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒(X1)-烤	海帶拌芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+海帶芽+芝麻-煮	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.6	2.3	2.6	825
26	四	白飯 白米	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		6.6	2.7	2.2	2.5	832
27	五	紅藜小米飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+白蘿蔔+豬腳-滷	炸雞柳條X1拼盤 雞柳條(X1)+鮑菇-炸	蒜香玉米 玉米+菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	柚香綠茶 柳果+柚子醬+綠茶	截切水果	6.7	2.6	2.5	2.5	839

☆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

