

寬大食品

竹林中學 6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	湯品	穀根	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
6/2	一	肉鬆飯	法式烤雞X1 雞肉 烤	川味豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	蝦香高麗 蝦米, 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.8	2.4	2.2	2.7	833
6/3	二	白飯	韓式辣醬豬肉 豬肉, 年糕, 蔬菜 煮	玉米火腿炒蛋 玉米, 火腿, 雞蛋, 蔬菜 炒	福菜香筍 竹筍, 梅干菜	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨丁	6.5	2.7	2.5	2.8	846
6/4	三	香蔥粿仔條	五香雞翅X1 雞翅 滷	水晶餃滷味 水晶餃, 蔬菜 滷	肉包X1 肉包 蒸	青菜	檸檬愛玉 愛玉, Q圓	6.7	2.8	2.5	2.1	836
6/5	四	白飯	炸豬排X1 豬排 炸	香干炒肉絲 豆干, 肉絲, 蔬菜 炒	綠野花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜	肉羹湯 蔬菜, 肉羹	6.5	2.6	2.3	2.7	829
6/6	五	五穀飯	椒麻雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	黃瓜燴丸片 瓜果, 魚漿品, 蔬菜 煮	蒜香大頭菜 大頭菜	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.5	2.7	2.4	2.6	835
6/9	一	芝麻飯	回鍋肉 蔬菜, 豬肉 炒	雞柳條X2 雞柳條 炸	腐皮白菜 大白菜, 蔬菜, 豆皮 煮	青菜	甜不辣湯 魚漿品, 蔬菜	6.5	2.7	2.5	2.8	846
6/10	二	白飯	南洋咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜 煮	茄汁巧蛋包 巧蛋包, 蔬菜 煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜	番茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
6/11	三	番茄肉醬 義大利麵	起司豬排X1 豬排 炸	花枝羹 花枝, 蔬菜 煮	蜜汁叉燒包 包子 蒸	青菜	仙草凍飲 仙草	6.5	2.6	2.3	2.3	811
6/12	四	白飯	黑胡椒肉排X1 肉排 醬燒	番茄燴豆腐 番茄, 蔬菜, 豆腐 煮	珍菇銀芽 菇類, 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	鮮菇時瓜湯 瓜果, 菇類	6.6	2.3	2.4	2.5	807
6/13	五	糙米飯	燒烤醬翅腿X2 雞翅腿 烤	薑黃粉條 冬粉, 蔬菜 炒	香芹海帶絲 海帶絲, 蔬菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.7	2.4	2.6	835
6/16	一	海苔香鬆飯	蒜泥白肉 蔬菜, 豬肉 煮	豆干炒丁香魚 小魚干, 豆干, 蔬菜 炒	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	昆布湯 海帶芽	6.6	2.4	2.4	2.6	819
6/17	二	白飯	三杯雞腿X1 雞腿 醬燒	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋 炒	蝦香津白 白菜, 蔬菜 炒	青菜	金針雞湯 金針, 榨菜, 雞肉	6.5	2.3	2.5	2.5	803
6/18	三	麻醬拌麵	黃金豬排X1 豬排 炸	章魚燒 花枝丸 烤	芝香拌海根 海帶根, 蔬菜, 芝麻 炒	青菜	綠豆波霸圓 綠豆, 包心圓, Q圓	6.5	2.5	2.3	2.4	808
6/19	四	白飯	雞唐揚X3 雞肉, 蔬菜 醬燒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	脆炒洋芋 馬鈴薯, 蔬菜 炒	青菜	港式酸辣湯 筍絲, 豆腐, 蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
6/20	五	芝麻飯	咕咾肉X3 豬肉, 蔬菜 煮	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	田園鮮蔬 蔬菜 炒	青菜	蔬菜丸子湯 蔬菜, 丸子	6.5	2.3	2.5	2.5	803
6/23	一	肉鬆飯	泡菜燒雞 雞丁, 蔬菜, 年糕 煮	培根炒蛋 培根, 蔬菜, 雞蛋 炒	韭香銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	酸菜肉絲湯 酸菜絲, 肉絲	6.5	2.5	2.3	2.4	808
6/24	二	白飯	蠔油肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	虱目魚排X1 魚排 炸	清炒四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	鮮筍大骨湯 竹筍, 豬骨	6.1	2.5	2.3	2.6	789
6/25	三	紅醬筆管麵	卡拉雞腿堡排X1 雞肉 炸	珍珠丸X2 珍珠丸 蒸	玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒	青菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2.4	2.6	820
6/26	四	白飯	玫瑰油雞X1 雞肉 煮	鍋燒獅子頭 獅子頭, 冬粉, 蔬菜 煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	酸辣湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐	6.6	2.6	2.3	2.5	827
6/27	五	地瓜飯	蘑菇豬排X1 蘑菇, 肉排 醬燒	沙茶鍋 菇類, 豆腐, 蔬菜 煮	開陽葫蘆瓜 葫蘆瓜, 蝦米 煮	青菜	味噌湯 海帶芽	6.4	2.6	2.4	2.6	820

※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。