

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 | |
|------|----|--------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6/1 | 一 | 鯉魚香鬆飯 | 日式年糕豬 豬肉, 年糕, 蔬菜 煮 | 糖醋魚排X1 魚排 醬燒 | 玉筍花椰菜 玉米筍, 花椰菜, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 截切 水果 | 榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲 | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.7 | 833 |
| 6/2 | 二 | 白飯 | 燒烤雞翅X1 雞肉 烤 | 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜 煮 | 綠野四季 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 | 冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨丁 | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 846 |
| 6/3 | 三 | 福州乾拌麵 | 蒜香肉排X1 肉排 滷 | 客家小炒 豆干, 蔬菜, 魷魚, 豬肉 炒 | 豬肉餡餅X1 餡餅 煎 | 產銷 履歷 | 仙草凍飲 仙草 | 6.7 | 2.8 | 2.5 | 2.1 | 836 |
| 6/4 | 四 | 白飯 | 香雞排X1 雞排 炸 | 紅蔥滷肉燥 絞肉, 紅蔥頭, 干丁 滷 | 鴿蛋扒時蔬 鴿蛋, 蔬菜 煮 | 有機 青菜 | 酸辣湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐 | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 6/5 | 五 | 五穀飯 | 梅菜燒肉 豬肉, 蔬菜 煮 | 玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 蔬菜 炒 | 蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 | 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋 | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 835 |
| 6/8 | 一 | 芝麻飯 | 回鍋肉 蔬菜, 豬肉 炒 | 川味豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜 煮 | 油爆筍茸 竹筍 煮 | 產銷 履歷 截切 水果 | 白玉丸子湯 白蘿蔔, 丸子 | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 846 |
| 6/9 | 二 | 白飯 | 南洋咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜 煮 | 柳葉魚X2 柳葉魚 炸 | 珍菇銀芽 菇類, 豆芽菜, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 | 番茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜 | 6.6 | 2.7 | 2.5 | 2.3 | 831 |
| 6/10 | 三 | 奶油白醬 義大利麵 | 起司豬排X1 豬排 炸 | 沙茶花枝羹 花枝羹, 蔬菜, 筍 煮 | 蜜汁叉燒包X1 包子 蒸 | 產銷 履歷 | 檸檬愛玉 愛玉 | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.3 | 811 |
| 6/11 | 四 | 白飯 | 嫩煎雞腿排X1 雞腿排 烤 | 三色豆炒蛋 雞蛋, 蔬菜 炒 | 花生海帶結 海帶結, 花生 煮 | 有機 青菜 | 鮮菇時瓜湯 瓜果, 菇類 | 6.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 807 |
| 6/12 | 五 | 糙米飯 | 黑胡椒肉排X1 豬肉, 蔬菜 醬燒 | 薑黃粉條 冬粉, 蔬菜 炒 | 開陽白菜 大白菜, 蔬菜 煮 | 產銷 履歷 | 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋 | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 835 |
| 6/15 | 一 | 海苔香鬆飯 | 蒜泥白肉 蔬菜, 豬肉 煮 | 香干丁香 小魚干, 豆干, 蔬菜 炒 | 培根高麗 高麗菜, 培根, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 截切 水果 | 酸菜肉絲湯 酸菜絲, 肉絲 | 6.6 | 2.4 | 2.4 | 2.6 | 819 |
| 6/16 | 二 | 白飯 | 三杯雞 雞丁, 豬血糕, 九層塔 醬燒 | 番茄炒蛋 番茄, 雞蛋 炒 | 菌菇滷味 菇類, 蔬菜 滷 | 產銷 履歷 | 金針雞湯 金針, 榨菜 | 6.5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 803 |
| 6/17 | 三 | 烏龍冷麵 | 黃金豬排X1 豬排 炸 | 紅油炒手X1 豬肉餛飩 蒸 | 芝香拌海根 海帶根, 蔬菜, 芝麻 炒 | 產銷 履歷 | 綠豆波霸圓 綠豆, 地瓜圓 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 |
| 6/18 | 四 | 白飯 | 無骨嫩雞排X1 雞排 烤 | 螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒 | 脆炒洋芋 馬鈴薯, 蔬菜 炒 | 有機 青菜 | 港式酸辣湯 筍絲, 豆腐, 蔬菜 | 6.1 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 789 |
| 6/19 | 五 | 端午佳節 | | | | | | | | | | |
| 6/22 | 一 | 肉鬆飯 | 泡菜燒雞 雞丁, 蔬菜, 年糕 煮 | 翠豆炒蛋 蔬菜, 雞蛋 炒 | 黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 截切 水果 | 番茄豆腐湯 番茄, 豆腐 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 |
| 6/23 | 二 | 白飯 | 京醬肉絲 豬肉, 蔬菜 炒 | 大麥克雞塊X1 雞塊 炸 | 翡翠三絲 海帶絲, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 | 鮮筍大骨湯 竹筍, 豬骨 | 6.1 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 789 |
| 6/24 | 三 | 番茄肉醬 筆管麵 | 卡拉雞腿堡排X1 雞肉 炸 | 鮮肉包X1 包子 蒸 | 玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒 | 產銷 履歷 | 九份綜合圓 綠豆, 芋圓 | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 820 |
| 6/25 | 四 | 白飯 | 糖醋里肌肉X1 豬肉, 蔬菜 煮 | 鍋燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮 | 清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒 | 有機 青菜 | 肉羹湯 肉羹, 蔬菜 | 6.6 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 827 |
| 6/26 | 五 | 地瓜飯 | 玫瑰油雞X1 雞肉 煮 | 砂鍋魚煲 鮮魚, 豆腐, 蔬菜 煮 | 紅油香筍 竹筍 煮 | 產銷 履歷 | 味噌湯 海帶芽 | 6.4 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 820 |
| 6/29 | 一 | 香鬆飯 | 脆皮雞腿X1 雞腿 炸 | 五更腸旺 豬小腸, 豆腐, 蔬菜 煮 | 蝦香津白 大白菜, 蔬菜 煮 | 產銷 履歷 截切 水果 | 蘿蔔蔬菜湯 白蘿蔔, 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。 ※本公司未使用輻射污染食品。