

寬大食品

竹林中學 10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1	副菜			附餐	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
10/1	三	番茄肉醬貝殼麵	香雞排X1 雞排 炸	海苔章魚燒X2 花枝丸, 海苔粉 烤	雙色花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		摩摩喳喳 西谷米, 芋頭	6.5	2.7	2.5	2.8	846
10/2	四	白飯	椰奶咖哩豬 豬肉, 蔬菜 煮	筍干燒肉 豬肉, 竹筍 滷	蒜香四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜		金針湯 金針, 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
10/3	五	芝麻飯	三杯雞腿X1 雞腿 醬燒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 書菜 煮	青菜		紫菜湯 海帶芽	6.5	2.6	2.3	2.7	829
10/6	一	國定假日											
10/7	二	白飯	乾鍋燒雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	西紅柿炒蛋 番茄, 雞蛋 炒	開陽高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		香菇竹筍湯 香菇, 竹筍	6.5	2.3	2.5	2.5	803
10/8	三	擔仔乾麵	日式豬排X1 豬排 炸	水晶餃滷味 水晶餃, 蔬菜 滷	蜜汁叉燒包X1 叉燒包 蒸	青菜		仙草蜜 仙草	6.6	2.6	2.4	2.4	825
10/9	四	白飯	菲力雞排X1 雞排 烤	回鍋干片 蔬菜, 豆干 炒	滷白菜 大白菜, 蔬菜 煮	青菜		玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
10/10	五	國定假日											
10/13	一	肉鬆飯	洋蔥肉排X1 豬排, 洋蔥 煮	佛跳牆 蔬菜, 竹筍, 芋頭, 豬肉 煮	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔 滷	青菜	截切水果	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.3	811
10/14	二	白飯	燒烤雞排X1 雞排 烤	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	三色玉米 玉米, 蔬菜 炒	青菜		肉羹湯 肉羹, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
10/15	三	香蒜培根螺絲麵	起司豬排X1 豬排 炸	麻辣燙 豆腐, 豬血, 蔬菜, 魚漿品 煮	椰菜百匯 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		蔗糖芋圓湯 綠豆, 芋圓	6.5	2.7	2.4	2.6	835
10/16	四	白飯	宮保雞丁 雞肉, 蔬菜 燒	培根炒蛋 培根, 蔬菜, 雞蛋 炒	蔬菜福州丸X1 福州丸, 蔬菜 煮	青菜		小魚味噌湯 小魚干, 海帶芽	6.6	2.4	2.4	2.6	819
10/17	五	海苔香鬆飯	泡菜燒肉 豬肉, 蔬菜 煮	花生丁香魚 花生, 豆干, 小魚干 炒	金菇銀芽 珍菇, 豆芽, 蔬菜 炒	青菜		玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
10/20	一	芝麻飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	甜不辣炒蛋 雞蛋, 甜不辣, 蔬菜 炒	綠野鮮蔬 時蔬 炒	青菜	截切水果	鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/21	二	白飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	客家小炒 豆干, 蔬菜, 魷魚, 豬肉 炒	紅油筍茸 竹筍 煮	青菜		蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 丸子	6.1	2.5	2.3	2.6	789
10/22	三	鍋燒烏龍麵	卡拉炸雞X1 雞肉 炸	豬肉餡餅X1 餡餅 煎	韓式泡菜 蔬菜 炒	青菜		綠豆甜湯 綠豆	6.5	2.3	2.5	2.5	803
10/23	四	白飯	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜 煮	泡菜鍋 豬肉, 蔬菜, 豆腐, 粉條 煮	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		酸辣湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/24	五	國定假日											
10/27	一	鯉魚香鬆飯	韓式辣醬雞丁 雞肉, 蔬菜, 年糕 炒	玉米炒蛋 玉米, 蔬菜, 雞蛋 炒	脆炒土豆絲 馬鈴薯, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	嫩薑冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	6.6	2.5	2.4	2.5	822
10/28	二	白飯	糖醋肉排X1 豬肉 醬燒	薑黃粉絲 冬粉, 蔬菜 煮	白菜西魯肉 大白菜, 蔬菜, 雞蛋, 豬肉 煮	青菜		關東煮 蔬菜, 油豆腐, 魚漿品	6.5	2.5	2.4	2.6	820
10/29	三	麻醬拌麵	紐奧良烤排X1 雞排 烤	砂鍋豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	肉包X1 肉包 蒸	青菜		紅豆芋圓湯 紅豆, 芋圓	6.5	2.7	2.4	2.6	835
10/30	四	白飯	黃金豬排X1 豬排 炸	梅香筍干 竹筍, 蔬菜 煮	香菇貢丸X1 貢丸, 蔬菜 滷	青菜		巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10/31	五	地瓜飯	南洋咖哩雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	番茄燴豆腐 番茄, 蔬菜, 豆腐 煮	鮮菇時瓜 菇類, 時瓜 煮	青菜		酸菜肉絲湯 酸菜, 肉絲	6.5	2.5	2.3	2.4	808

※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。