寬大食品

竹林中學 3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	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
3/3	一	五穀飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	海鮮豆腐 蝦米,蟹肉絲,豆皮,豆腐,蔬菜 煮	木須高麗 高麗菜,蔬菜 炒	青菜	截切水果	金針湯 金針	6.8	2.4	2.2	2.7	833
3/4	二	白飯	韓式辣醬燒肉 豬肉,年糕,蔬菜 煮	玉米火腿炒蛋 玉米,火腿,雞蛋,蔬菜 炒	綠野花椰菜 花椰菜,蔬菜 炒	青菜		冬瓜大骨湯 冬瓜,龍骨丁	6.5	2.7	2.5	2.8	846
3/5	三	中華炒麵	麥香雞堡排X1 雞肉 炸	麻辣燙 豆腐,魚漿品,豬血,蔬菜 煮	紅豆包X1 包子 蒸	青菜	水果	摩摩喳喳 芋頭,西谷米	6.7	2.8	2.5	2.1	836
3/6	四	白飯	蒜味豬排X1 豬排 滷	甜辣醬魚輪 蔬菜,魚漿品 煮	開陽白菜 大白菜,蔬菜 炒	青菜		酸辣清湯 蔬菜,雞蛋,豆腐	6.5	2.6	2.3	2.7	829
3/7	五	海苔飯	干鍋燒雞 雞肉,蔬菜 煮	客家小炒 豆干,豬肉,魷魚,蔬菜 炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,蔬菜 煮	青菜		紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	6.7	2.8	2.5	2.1	836
3/10	一	肉鬆飯	蠔油肉柳 豬肉,蔬菜 煮	西紅柿炒蛋 蕃茄,雞蛋,蔬菜 炒	豆酥四季豆 四季豆,蔬菜,豆酥 炒	青菜	截切水果	鮮菇時瓜湯 瓜果,菇類	6.7	2.5	2.3	2.8	840
3/11	二	蔬食日白飯	滷蛋X1 雞蛋,滷	回鍋干片 蔬菜,豆干 炒	奶香薯塊 蔬菜,馬鈴薯 醬燒	青菜		蕃茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
3/12	三	番茄肉醬 筆管麵	起司豬排X1 豬排 炸	紅燒獅子頭X1 獅子頭,蔬菜 煮	鮮肉包X1 肉包 蒸	青菜	水果	綠豆沙甜湯 綠豆	6.5	2.6	2.3	2.3	811
3/13	四	白飯	海南油雞X1 雞排 煮	薑黃粉條 絞肉,蔬菜,寬冬粉 煮	黑胡椒銀芽 豆芽菜,蔬菜 炒	青菜		關東煮湯 魚漿品,油豆腐,蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
3/14	五	糙米飯	咖哩豬 豬肉,蔬菜 醬燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥 煮	紅片海結 紅蘿蔔,海帶結 滷	青菜		玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋	6.5	2.7	2.4	2.6	835
3/17	一	海苔香鬆飯	三杯雞 雞肉,豬血糕,蔬菜 炒	紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,蔬菜 炒	蝦香津白 蔬菜,大白菜,金勾蝦 炒	青菜	截切水果	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲	6.6	2.4	2.4	2.6	819
3/18	二	白飯	法式烤雞排X1 雞排 烤	玉米肉茸豆腐 豆腐,絞肉,蔬菜,玉米 煮	香滷大貢丸X1 貢丸,蔬菜 滷	青菜		鮮筍大骨湯 香菇,竹筍,豬骨	6.5	2.3	2.5	2.5	803
3/19	三	客家炒版條	黃金豬排X1 豬排 炸	喜兔包X1 包子 蒸	韓式泡菜 蔬菜 煮	青菜	水果	九份芋圓 紅豆,芋圓	6.5	2.5	2.3	2.4	808
3/20	四	白飯	鐵路排骨X1 豬肉 滷	北海魚排X1 魚排 炸	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,蔬菜 炒	青菜		港式酸辣湯 蔬菜,豆腐,雞蛋	6.1	2.5	2.3	2.6	789
3/21	五	燕麥飯	日式壽喜燒肉 豬肉,洋蔥,蔬菜 煮	花生小魚豆干丁 花生,小魚乾,豆干丁 炒	田園鮮蔬 蔬菜 炒	青菜		日式味噌湯 海帶芽	6.5	2.3	2.5	2.5	803
3/24	一	肉鬆飯	南洋咖哩雞 雞肉,蔬菜 煮	香腸炒蛋 香腸,雞蛋,蔬菜 炒	芝麻拌海根 芝麻,海帶根 炒	青菜	截切水果	白玉蔬菜湯 白蘿蔔,蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
3/25	二	白飯	黑胡椒肉排X1 豬肉 滷	五味鮮魷 魷魚,筍筍,蔬菜 煮	雙色花椰菜 花椰菜,蔬菜 炒	青菜		巧達濃湯 洋芋,雞蛋,蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
3/26	三	紅醬螺絲麵	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	原味鬆餅X1 鬆餅 蒸	金沙玉米 玉米,鹹蛋,蔬菜 炒	青菜	水果	雙豆薏仁湯 紅豆,綠豆,薏仁	6.5	2.5	2.4	2.6	820
3/27	四	白飯	照燒豬肉 豬肉,蔬菜 煮	五更腸旺 豆腐,豬血,豬腸,蔬菜 煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜 炒	青菜		肉羹清湯 肉羹,雞蛋,蔬菜	6.6	2.6	2.3	2.5	827
3/28	五	芝麻飯	乾燒翅小腿X2 雞翅腿 醬燒	木須肉 雞蛋,肉絲,木耳,蔬菜 炒	白菜滷 大白菜,蔬菜 煮	青菜		蔬菜丸子湯 蔬菜,丸子	6.6	2.3	2.4	2.5	807
3/31	一	鯉魚香鬆飯	洋蔥燒肉 洋蔥,豬肉,蔬菜 煮	章魚燒X2 花枝丸,烤	翡翠三絲 海帶絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	青菜	截切水果	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜	6.7	2.6	2.3	2.6	839

※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。