

寬大食品

竹林中學 9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	全額蝦米	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
9/1	一	海苔香鬆飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	川味豆腐 絞肉,豆腐,蔬菜 煮	木須高麗 高麗菜,蔬菜 炒	青菜	截切水果	蔬菜丸子湯 丸子,蔬菜	6.8	2.4	2.2	2.7	833
9/2	二	白飯	韓式辣醬燒肉 豬肉,年糕,蔬菜 煮	火腿炒蛋 火腿,雞蛋,蔬菜 炒	福菜鮮筍 竹筍,蔬菜 炒	青菜		冬瓜大骨湯 冬瓜,龍骨丁	6.5	2.7	2.5	2.8	846
9/3	三	香蔥糯米條	卡拉雞腿堡排X1 雞堡排 炸	麻辣燙 豆腐,魚漿品,豬血,蔬菜 煮	奶香玉米 玉米,蔬菜 炒	青菜		摩摩喳喳 芋頭,西谷米	6.7	2.8	2.5	2.1	836
9/4	四	白飯	醬燒豬排X1 豬排 醬燒	紅蔥滷肉燥 絞肉,花瓜,豆干 滷	綠野花椰菜 花椰菜,蔬菜 炒	青菜		酸辣湯 蔬菜,雞蛋,豆腐	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9/5	五	五穀飯	椰奶咖哩雞 肌肉,蔬菜 煮	鍋燒獅子頭 獅子頭,蔬菜 煮	五彩時瓜 瓜果,蔬菜 煮	青菜		紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	6.7	2.8	2.5	2.1	836
9/8	一	肉鬆飯	黑胡椒肉柳 豬肉,蔬菜 煮	西紅柿炒蛋 蕃茄,雞蛋,蔬菜 炒	滷白菜 大白菜,蔬菜 煮	青菜	截切水果	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲	6.7	2.5	2.3	2.8	840
9/9	二	白飯	香樹烤雞排X1 雞排 烤	回鍋干片 蔬菜,豆干 炒	咖哩薯塊 馬鈴薯,蔬菜 醬燒	青菜		蕃茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
9/10	三	中華涼麵	起司豬排X1 豬排 炸	甜辣醬魚輪 蔬菜,魚漿品 煮	紅油筍茸 筍茸 煮	青菜		綠豆沙甜湯 綠豆	6.5	2.6	2.3	2.3	811
9/11	四	白飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,豬肉,蔬菜 煮	砂鍋魚煲 魚丁,蔬菜,豆皮 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
9/12	五	糙米飯	沙嗲雞翅X1 雞翅 煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥 煮	海帶三絲 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
9/15	一	鯉魚香鬆飯	日式壽喜燒肉 豬肉,蔬菜 醬燒	砂鍋豆腐 豆腐,蔬菜 煮	蝦香高麗 高麗菜,蔬菜 炒	青菜	截切水果	甜不辣湯 蔬菜,魚漿品	6.6	2.4	2.4	2.6	819
9/16	二	白飯	冰糖雞腿X1 雞腿 滷	培根炒蛋 培根,火腿,雞蛋,蔬菜 炒	避風塘四季豆 四季豆,蔬菜 炒	青菜		金針湯 金針,蔬菜	6.6	2.4	2.4	2.6	819
9/17	三	紅醬義大利麵	黃金炸豬排X1 豬排 炸	海苔章魚燒X2 花枝丸,海苔粉 烤	韓式泡菜 時蔬,煮	青菜		雙豆蕙仁湯 豆類,蕙仁	6.5	2.3	2.5	2.5	803
9/18	四	白飯	三杯雞 雞肉,蔬菜 醬燒	花生海帶結 海帶結,花生 煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,蔬菜 炒	青菜		港式酸辣湯 蔬菜,豆腐,雞蛋	6.5	2.5	2.3	2.4	808
9/19	五	燕麥飯	BBQ豬排X1 豬排 烤	花生丁香魚 花生,小魚乾,豆干 炒	韭香豆芽菜 豆芽菜,蔬菜 炒	青菜		日式味噌湯 海帶芽	6.1	2.5	2.3	2.6	789
9/22	一	肉鬆飯	燒烤醬翅腿X2 雞翅腿 烤	翠豆炒蛋 雞蛋,蔬菜 炒	芝香海根 海帶根,薑絲 煮	青菜	截切水果	蔬菜肉骨茶湯 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
9/23	二	白飯	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜 煮	蒲燒鯛魚 鯛魚 蒸	臭臭鍋 豬肉,魚漿品,蔬菜 燒	青菜		巧達濃湯 洋芋,雞蛋,蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
9/24	三	肉燥意麵	塔香香雞排X1 雞排 炸	滷蛋 雞蛋 滷	綠野花椰菜 花椰菜,蔬菜 炒	青菜		綠豆波霸圓 綠豆,包心圓	6.5	2.5	2.3	2.4	808
9/25	四	白飯	蘑菇肉排X1 肉排 燒	番茄豆腐煲 番茄,豆腐 煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜 炒	青菜		肉羹清湯 肉羹,雞蛋,蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
9/26	五	地瓜飯	風味咖哩豬 豬肉,蔬菜 煮	五味鮮魷 魷魚,茼蒿,蔬菜 炒	開陽白菜 大白菜,蔬菜 煮	青菜		鮮菇時瓜湯 菇類,瓜果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
9/29	一	教師節補假											
9/29	二	白飯	梅干燒肉 雞肉,蔬菜 醬燒	玉米炒蛋 玉米,蔬菜,雞蛋 炒	枸杞時瓜 瓜類,枸杞 煮	青菜		蔬菜羅宋湯 蔬菜,番茄	6.7	2.8	2.5	2.1	836

※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。