

寬大食品

竹林中學 114年9月晚餐菜單

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	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
9/1	一	芝麻飯	魚香肉絲 肉絲, 蔬菜 煮	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋 炒	豆酥四季豆 四季豆, 豆酥, 蔬菜 炒	青菜		肉羹清湯 肉羹, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.6	2.3	2.5	827
9/2	二	白飯	香雞排X1 雞排 炸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 煮	蟹絲白菜 蟹絲, 白菜, 蔬菜 煮	青菜	截切 水果	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.6	2.3	2.6	839
9/3	三	週三不供餐											
9/4	四	麻醬涼麵	泡菜燒雞 雞肉, 蔬菜 煮	燒賣X2 燒賣 蒸	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜	銅鑼 燒	檸檬愛玉 愛玉凍, 0圓	6.4	2.6	2.4	2.6	820
9/5	五	白飯	黑胡椒豬扒X1 雞排, 蔬菜 醬燒	三杯豆腐 九層塔, 豆腐, 蔬菜 煮	肉末雪菜 雪菜, 絞肉, 蔬菜 炒	青菜		番茄羅宋湯 番茄, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
9/8	一	白飯	烤翅腿X2 翅腿 烤	蔬菜福州丸X1 福州丸, 蔬菜 煮	紅片海結 紅片, 海結 煮	青菜	100% 果汁	酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋	6.5	2.7	2.5	2.8	846
9/9	二	香蔥肉燥飯	鐵板肉柳 豬肉, 蔬菜 煮	香蔥吉拿棒 吉拿棒 烤	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		金針雞湯 金針, 蔬菜, 雞丁	6.7	2.8	2.5	2.1	836
9/10	三	週三不供餐											
9/11	四	海苔香鬆飯	卡啦雞排X1 雞排 炸	紅絲炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 蔬菜 炒	韓式泡菜 蔬菜 煮	青菜		仙草甜湯 仙草	6.6	2.6	2.4	2.4	825
9/12	五	白飯	洋蔥豬排X1 豬排 燒	打拋干丁 豆乾丁, 蔬菜 炒	雞茸玉米 雞肉絲, 玉米, 蔬菜 煮	青菜	愛玉 凍	香菇竹筍湯 香菇, 竹筍	6.7	2.5	2.3	2.8	840
9/15	一	奶濃蒜香 筆管麵	檸檬雞翅X1 雞翅 烤	珍珠丸X2 珍珠丸 蒸	麻辣燙 豬血, 蔬菜, 豆腐 煮	青菜	蜂蜜 蛋糕	紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	6.6	2.7	2.5	2.3	831
9/16	二	白飯	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜 醬燒	香干炒魷魚 豆干, 蔬菜, 魷魚 炒	玉筍花椰 玉米筍, 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.7	2.5	2.3	831
9/17	三	週三不供餐											
9/18	四	肉鬆飯	起司豬排X1 豬排 炸	火腿炒蛋 雞蛋, 火腿, 蔬菜 炒	腐皮白菜 大白菜, 蔬菜, 豆皮 煮	青菜	布丁	豆花甜湯 豆花, 綠豆	6.6	2.3	2.4	2.5	807
9/19	五	白飯	海南油雞X1 雞肉 煮	瓜仔肉燥 花瓜, 豬肉 煮	宮保高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
9/22	一	海苔飯	鐵板肉排X1 肉排 煮	雞柳條X2 雞柳條 炸	韭香豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		珍菇什錦湯 菇類, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.6	2.3	2.3	811
9/23	二	白飯	椰香咖哩雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	香蔥菜脯蛋 菜脯, 雞蛋, 青蔥 炒	紅油筍茸 竹筍 煮	青菜	100% 果汁	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6.6	2.3	2.4	2.5	807
9/24	三	週三不供餐											
9/25	四	紅醬焗烤麵	大盤雞 雞肉, 蔬菜 炒	豬肉餡餅X1 餡餅 烤	甜辣醬甜不辣 蔬菜, 甜不辣 醬燒	青菜	叮嚀 餅	椰奶西米露 西谷米, 芋頭	6.6	2.4	2.4	2.6	819
9/26	五	白飯	糖醋肉排X1 肉排 醬燒	八寶醬丁 蔬菜, 豆干丁 煮	翡翠三絲 海帶絲, 蔬菜 炒	青菜		酸菜豬血湯 酸菜, 豬血	6.5	2.3	2.5	2.5	803
9/29	一	教師節補假											
9/30	二	白飯	卡拉雞腿堡排X1 雞堡排 炸	番茄粉絲煲 冬粉, 番茄, 蔬菜 煮	相撲鍋 蔬菜, 豆腐 煮	青菜	漢堡	蔬菜丸片湯 蔬菜, 魚漿品	6.5	2.6	2.3	2.3	811

※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。