

寬大食品

竹林中學 12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
12/1	一	地瓜飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	川味豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	蝦香高麗 蝦米, 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.8	2.4	2.2	2.7	833
12/2	二	白飯	韓式辣醬豬肉 豬肉, 年糕, 蔬菜 煮	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 蔬菜 炒	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔	青菜		冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨丁	6.5	2.7	2.5	2.8	846
12/3	三	肉燥乾麵	豪大香雞排X1 雞肉 炸	麻辣燙 豆腐, 豬血, 蔬菜 滷	鮮肉包X1 肉包 蒸	青菜		椰奶西米露 西谷米, 椰奶	6.7	2.8	2.5	2.1	836
12/4	四	白飯	大盤雞 雞肉, 蔬菜 炒	虱目魚排X1 魚排 炸	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
12/5	五	五穀飯	沙嗲豬排X1 豬排 煮	油輪燒肉 豬肉, 油輪, 蔬菜 煮	五彩時瓜 瓜果, 蔬菜 煮	青菜		紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.8	2.4	2.2	2.7	833
12/8	一	校慶補假											
12/9	二	白飯	香烤雞排X1 雞排 烤	五更腸旺 豆腐, 豬血, 豬腸, 蔬菜 煮	珍菇銀芽 菇類, 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		番茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
12/10	三	奶油培根螺絲麵	藍帶起司豬排X1 豬排 炸	阿婆滷蛋X1 雞蛋 滷	豆沙包X1 包子 蒸	青菜		綠豆沙甜湯 綠豆	6.5	2.6	2.3	2.3	811
12/11	四	白飯	鐵路排骨X1 肉排 滷	海山醬魚輪 魚漿品, 蔬菜 醬燒	開陽白菜 大白菜, 蔬菜 煮	青菜		白玉蔬菜湯 白蘿蔔, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
12/12	五	糙米飯	椰奶咖哩雞 雞肉, 蔬菜 煮	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	香芹海帶絲 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
12/15	一	海苔香鬆飯	咕咾肉X2 豬肉, 蔬菜 煮	火腿歐姆蛋 雞蛋, 蔬菜, 火腿 炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜	截切水果	番茄蔬菜湯 蔬菜, 番茄	6.6	2.4	2.4	2.6	819
12/16	二	白飯	三杯雞 雞丁, 蔬菜, 九層塔 醬燒	丁香魚炒豆干 小魚干, 豆干, 蔬菜 炒	紅油香筍 竹筍, 蔬菜 煮	青菜		鮮筍雞湯 香菇, 竹筍, 雞肉	6.5	2.3	2.5	2.5	803
12/17	三	涼拌烏龍麵	酥炸豬排X1 豬排 炸	海苔章魚燒X2 花枝丸, 海苔粉 烤	紅豆包X1 包子 蒸	青菜		QQ圓甜湯 芋圓, 紅豆	6.5	2.5	2.3	2.4	808
12/18	四	白飯	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	梅干燒肉 豬肉, 梅乾菜, 蔬菜 煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	青菜		港式酸辣湯 筍絲, 豆腐, 蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
12/19	五	芝麻飯	黑胡椒肉排X1 豬肉 煮	雞家豆腐 雞丁, 凍豆腐, 蔬菜 煮	田園鮮蔬 蔬菜 炒	青菜		金針湯 金針, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
12/22	一	肉鬆飯	乾燒翅腿X2 雞翅腿 醬燒	翠豆炒蛋 青豆, 蔬菜, 雞蛋 炒	避風塘四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
12/23	二	白飯	壽喜燒肉 豬肉, 蔬菜 煮	海陸臭臭鍋 豬肉, 豆腐, 魚漿品, 蔬菜 燒	芝香海帶根 海帶根, 蔬菜 煮	青菜		酸菜肉絲湯 酸菜絲, 肉絲	6.1	2.5	2.3	2.6	789
12/24	三	麻醬拌麵	美式炸雞X1 雞肉 炸	叉燒包X1 包子 蒸	椰菜百匯 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		冬瓜茶波霸圓 冬瓜茶, 波霸圓	6.5	2.6	2.3	2.3	811
12/25	四	行憲紀念日											
12/26	五	地瓜飯	玫瑰油雞X1 雞肉 煮	回鍋干片 豆干, 蔬菜 炒	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		昆布味噌湯 海帶芽	6.4	2.6	2.4	2.6	820
12/29	一	鯉魚香鬆飯	勁辣烤雞排X1 雞排 烤	三杯油豆腐 油豆腐, 蔬菜 醬燒	洋芋薯塊 馬鈴薯, 蔬菜 煮	青菜	截切水果	黃瓜排骨湯 黃瓜, 湯排	6.5	2.7	2.5	2.8	846
12/30	二	白飯	鐵板肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		蔬菜濃湯 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
12/31	三	肉醬通心麵	脆皮炸雞X1 雞肉 炸	玉子燒 雞蛋 蒸	雙色花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		雙豆薏仁湯 綠豆, 紅豆, 薏仁	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。

