

寬大食品

竹林中學 12月份晚餐菜單

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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	
12/1	一	芝麻飯	日式炸豬排X1 豬排 炸	番茄炒蛋 番茄, 蔬菜, 雞蛋 炒	福菜香筍 梅干菜, 竹筍 煮	青菜		肉羹清湯 肉羹, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.6	2.3	2.5	827	
12/2	二	白飯	辣子雞丁 雞肉, 蔬菜 煮	虎皮蝦捲X1 蝦捲 炸	焗白菜 白菜, 蔬菜 煮	青菜	叮嚀餅	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.6	2.3	2.6	839	
12/3	三	週三不供餐												
12/4	四	香蔥雞絲飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	紅油炒手X2 魚餃 蒸	咖哩蔬菜 洋芋, 蔬菜 煮	青菜	100%果汁	豆花甜湯 綠豆, 豆花	6.4	2.6	2.4	2.6	820	
12/5	五	白飯	香草烤雞排X1 雞排 烤	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	海帶三絲 海帶絲, 蔬菜 炒	青菜		番茄羅宋湯 蕃茄, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807	
12/8	一	校慶補假												
12/9	二	番茄筆管麵	照燒豬肉 蔬菜, 豬肉 醬燒	雞柳條X2 雞柳條 炸	蒜香四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	銅鑼燒	金針雞湯 金針, 蔬菜, 雞丁	6.7	2.8	2.5	2.1	836	
12/10	三	週三不供餐												
12/11	四	海苔香鬆飯	炸雞排X1 雞排 炸	海苔花枝丸X2 花枝丸, 海苔粉 烤	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	青菜		紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.6	2.6	2.4	2.4	825	
12/12	五	白飯	黑胡椒大排X1 豬排 醬燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋, 蔬菜 炒	雞茸玉米 雞肉絲, 玉米, 蔬菜 煮	青菜	果凍	香菇竹筍湯 香菇, 竹筍	6.7	2.5	2.3	2.8	840	
12/15	一	茄汁蛋包飯	香雞排X1 雞排 炸	八寶干丁 蔬菜, 豆干丁 煮	宮保高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	蜂蜜蛋糕	鮮菇時瓜湯 菇類, 時瓜	6.6	2.7	2.5	2.3	831	
12/16	二	白飯	沙茶豬肉 豬肉, 蔬菜 炒	鍋燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	青菜		小魚味噌湯 小魚乾, 海帶芽	6.5	2.6	2.3	2.3	811	
12/17	三	週三不供餐												
12/18	四	肉鬆飯	蘑菇肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	芙蓉炒蛋 雞蛋, 蔬菜 炒	蒜香四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	椰奶西米露 芋頭, 西谷米	6.6	2.7	2.5	2.3	831	
12/19	五	白飯	海南油雞X1 雞肉 煮	瓜仔肉燥 花瓜, 豬肉 煮	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.3	811	
12/22	一	海苔飯	泡菜肉片 蔬菜, 豬肉 炒	北海魚排X1 魚排 炸	雙色花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6.7	2.6	2.3	2.6	839	
12/23	二	耶誕特餐：紅醬螺絲麵+披薩+美式炸雞+熱狗棒+青菜+玉米濃湯+100%果汁								6.6	2.3	2.4	2.5	807
12/24	三	週三不供餐												
12/25	四	行憲紀念日												
12/26	五	白飯	叉燒肉排X1 豬肉 烤	蕃茄豆腐煲 蕃茄, 蔬菜, 豆腐 煮	綠野鮮蔬 蔬菜 炒	青菜		蔬菜丸片湯 貢丸片, 蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.6	820	
12/29	一	白飯	椰香咖哩豬 蔬菜, 豬肉 煮	甜不辣炒蛋 甜不辣, 雞蛋, 蔬菜 炒	開陽白菜 大白菜, 蔬菜 煮	青菜		珍菇什錦湯 菇類, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835	
12/30	二	五香肉燥飯	脆皮雞翅X1 雞翅 炸	香干炒肉絲 豆干, 肉絲, 蔬菜 炒	韭香如意菜 韭菜, 豆芽, 蔬菜 炒	青菜	布丁	酸菜肉絲湯 酸菜, 肉絲	6.6	2.6	2.4	2.4	825	
12/31	三	週三不供餐												

※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。