

寬大食品

竹林中學 11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			湯	附餐	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
11/1	五	芝麻飯	脆皮雞X1 雞肉 炸	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	甜醬阿給 阿給, 蔬菜 煮	青菜	白玉丸子湯 白蘿蔔, 丸子	酵母乳	6.5	2.7	2.4	2.6	835
11/4	一	肉鬆飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 煮	五更腸旺 豆腐, 豬腸, 豬血, 蔬菜 煮	香檸雞柳條X2 雞柳條 炸	青菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	截切水果	6.5	2.7	2.5	2.8	846
11/5	二	蔬食日白飯	香菇麵筋 麵筋, 香菇, 蔬菜 煮	芙蓉炒蛋 玉米, 蔬菜, 雞蛋 炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	珍菇什錦湯 珍菇, 蔬菜, 豆腐		6.7	2.8	2.5	2.1	836
11/6	三	紹子拌麵	糖醋排骨X1 豬肉 醬燒	蔬菜福州丸 福州丸, 蔬菜 煮	蜂蜜鬆餅 鬆餅, 蜂蜜球	青菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11/7	四	白飯	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	干丁小香魚 豆干丁, 小魚干 炒	綠野四季 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	金針湯 金針, 蔬菜, 小排		6.6	2.6	2.4	2.4	825
11/8	五	糙米飯	椰香咖哩豬肉 豬肉, 蔬菜 煮	白菜獅子頭 大白菜, 獅子頭 煮	鮮菇扒時瓜 瓜果, 菇類, 蔬菜 煮	青菜	味噌湯 海帶芽	蜂蜜蛋糕	6.7	2.5	2.3	2.8	840
11/11	一	芝麻香鬆飯	壽喜燒肉片 豬肉, 蔬菜 煮	紅茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜 炒	蝦香津白 白菜, 蔬菜 煮	青菜	鮮菇時瓜湯 菇類, 時瓜	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.3	831
11/12	二	白飯	無骨香雞排X1 雞排 炸	泡菜臭臭鍋 豆腐, 蔬菜, 粉條 煮	韭香豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	紫菜湯 海帶芽		6.5	2.6	2.3	2.3	811
11/13	三	紅醬貝殼麵	辣子雞丁 雞肉, 蔬菜 醬燒	蜜汁叉燒包 叉燒包, 蒸	田園時蔬 鮮蔬 炒	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	水果	6.6	2.3	2.4	2.5	807
11/14	四	白飯	鐵板豬排X1 豬排 醬燒	番茄豆腐煲 番茄, 蔬菜, 豆腐 煮	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔 滷	青菜	蔬菜貢片湯 貢丸片, 蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.6	835
11/15	五	地瓜飯	紐澳良腿排X1 雞肉 烤	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉, 蔬菜 炒	香根豆干 豆干, 蔬菜 炒	青菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	酵母乳	6.6	2.4	2.4	2.6	819
11/18	一	肉鬆飯	起司豬排X1 起司豬排 炸	紹子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	咖哩薯塊 馬鈴薯, 蔬菜 煮	青菜	鮮筍排骨湯 竹筍, 排骨	截切水果	6.5	2.3	2.5	2.5	803
11/19	二	白飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	玉米火腿蛋 玉米, 火腿, 雞蛋, 蔬菜 炒	凸皮白菜滷 大白菜, 蔬菜, 凸皮 煮	青菜	小魚味噌湯 海帶芽, 小魚干		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11/20	三	麻醬拌麵	沙嗲肉片 豬肉, 蔬菜 炒	海苔花枝丸X2 花枝丸, 海苔 烤	甜醬酸菜肉絲 酸菜, 蔬菜, 肉絲 炒	青菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	6.1	2.5	2.3	2.6	789
11/21	四	白飯	黑胡椒大排X1 豬排 滷	打拋干丁 絞肉, 干丁, 蔬菜 炒	翡翠三絲 海帶絲, 蔬菜 炒	青菜	肉羹清湯 蔬菜, 肉羹		6.5	2.7	2.4	2.6	835
11/22	五	芝麻飯	韓式雞塊 雞肉, 年糕, 蔬菜 炒	起司洋芋炒蛋 洋芋, 蔬菜, 雞蛋 炒	黑胡椒銀芽 豆芽, 蔬菜 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 蔬菜, 肉絲	銅鑼燒	6.6	2.4	2.4	2.6	819
11/25	一	海苔香鬆飯	日式豬排X1 豬排 炸	羅漢齋 烤魷, 香菇, 蔬菜 煮	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	甜不辣湯 魚漿品, 蔬菜	截切水果	6.5	2.3	2.5	2.5	803
11/26	二	白飯	三杯雞 雞丁, 米血糕, 蔬菜 炒	鮮蔬歐姆蛋 蔬菜, 雞蛋 炒	脆炒土豆絲 馬鈴薯, 蔬菜 煮	青菜	嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11/27	三	香蔥烏龍麵	蒙古烤肉 蔬菜, 豬肉 炒	牛蒡天婦羅 天婦羅 醬燒	白玉關東煮 蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜	摩摩喳喳 西谷米, Q圓, 地瓜圓	水果	6.1	2.5	2.3	2.6	789
11/28	四	白飯	燒烤雞肉捲X1 雞肉捲 烤	泡菜花枝醬 蔬菜, 年糕, 花枝 醬燒	蒜香西蘭花 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜		6.5	2.5	2.4	2.6	820
11/29	五	五穀飯	里肌肉排X1 肉排 滷	客家小炒 肉絲, 豆干, 魷魚, 蔬菜 炒	滷白菜 白菜, 蔬菜 滷	青菜	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	酵母乳	6.6	2.6	2.3	2.5	827

※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。