

寬大食品

竹林中學 114年1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1	副菜			附餐	湯	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1/2	四	白飯	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜 煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	洋芋薯塊 洋芋, 蔬菜 煮	青菜		珍菇什錦湯 菇類, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.7	829
1/3	五	芝麻飯	香雞排X1 雞排 炸	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	韭香銀芽 韭菜, 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.6	2.4	2.4	825
1/6	一	肉鬆飯	BBQ雞肉捲X1 雞肉 烤	五更腸旺 蔬菜, 豬血, 豬腸, 豆腐 煮	白菜滷 大白菜, 蔬菜 煮	青菜	截切 水果	金針湯 金針, 蔬菜	6.7	2.5	2.3	2.8	840
1/7	二	蔬食日白飯	五彩茼蒿 茼蒿, 蔬菜 炒	滷蛋 雞蛋 滷	香菇麵筋 麵筋, 蔬菜 煮	青菜		嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
1/8	三	德腸香蒜 通心麵	起司豬排X1 豬排 炸	鬆餅 鬆餅 蒸	玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒	青菜	水果	紅豆湯圓 湯圓, 紅豆	6.5	2.6	2.3	2.3	811
1/9	四	白飯	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	泡菜臭臭鍋 豆腐, 豬肉, 魚漿品, 蔬菜 煮	海帶三絲 海帶絲, 蔬菜 煮	青菜		酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋	6.6	2.3	2.4	2.5	807
1/10	五	芝麻飯	洋蔥肉柳 豬肉, 洋蔥, 蔬菜 煮	回鍋干片 干片, 蔬菜 炒	紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮	青菜		嫩薑紫菜湯 紫菜, 薑絲	6.5	2.7	2.4	2.6	835
1/13	一	海苔香鬆飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	海山醬魚輪 魚漿品, 蔬菜 煮	宮保高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	截切 水果	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.4	2.4	2.6	819
1/14	二	白飯	親子豬肉丼 豬肉, 蔬菜 煮	烤魷杏鮑菇 烤魷, 杏鮑菇, 蔬菜 炒	鮮菇時瓜 菇類, 瓜果 炒	青菜		關東煮湯 蘿蔔, 魚漿品, 豆腐, 蔬菜	6.7	2.6	2.3	2.6	839
1/15	三	肉燥粿仔條	卡拉炸雞X1 雞肉 炸	京醬肉包 肉包 蒸	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜, 昆布 煮	青菜	水果	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.5	2.3	2.5	2.5	803
1/16	四	白飯	黑胡椒肉排X1 蔬菜, 豬肉 煮	喜相逢X1 柳葉魚 煎	福菜香筍 竹筍, 梅乾菜 煮	青菜		蕃茄羅宋湯 蕃茄, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
1/17	五	五穀飯	韓式辣味雞 雞肉, 蔬菜 煮	番茄豆腐 番茄, 豆腐 煮	古早味西魯肉 雞蛋, 時蔬, 蝦米 煮	青菜		肉羹清湯 蔬菜, 肉羹	6.6	2.7	2.5	2.3	831

※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。