

寬大食品

竹林中學 114年2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	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
2/3	一	海苔香鬆飯	沙嗲豬肉 豬肉, 蔬菜 煮	韓式粉絲 寬冬粉, 蔬菜 煮	綠野鮮蔬 蔬菜 炒	青菜	截切 水果	嫩薑紫菜湯 紫菜, 薑絲	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/4	二	白飯	香雞排X1 雞排 炸	香蔥菜脯蛋 雞蛋, 菜脯, 青蔥 炒	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 金勾蝦 炒	青菜		酸辣湯 蔬菜, 豆腐	6.5	2.5	2.3	2.4	808
2/5	三	日式烏龍麵	鐵板肉排X1 肉排 燒	燒賣X1, 珍珠丸X1 燒賣, 珍珠丸 蒸	梅瓢香筍 竹筍, 梅乾菜 煮	青菜	水果	綠豆湯 綠豆	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/6	四	白飯	燒烤翅腿X2 雞肉 烤	番茄燴豆腐 豆腐, 番茄, 蔬菜 煮	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		金針湯 金針	6.5	2.5	2.4	2.6	820
2/7	五	芝麻飯	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜 醬燒	五味鮮魷 魷魚, 茼蒿, 蔬菜 煮	海帶三絲 海帶絲, 蔬菜 煮	青菜		鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	6.7	2.8	2.5	2.1	836
2/11	二	白飯	壽喜燒肉 肉片, 蔬菜 煮	香檸雞柳條X2 雞柳條 炸	豆酥四季豆 四季豆, 豆酥, 蔬菜 炒	青菜		肉羹湯 肉羹, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.3	811
2/12	三	香蒜培根 筆管麵	起司豬排X1 豬肉 炸	甜醬阿給X1 阿給, 蔬菜 煮	蜜汁叉燒包X1 叉燒包 蒸	青菜	水果	元宵湯圓 紅豆, 湯圓	6.6	2.3	2.4	2.5	807
2/13	四	白飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	香根豆干肉絲 豆干, 肉絲, 蔬菜 炒	滑蛋福州丸X1 雞蛋, 福州丸, 蔬菜 煮	青菜		白玉蕃茄湯 白蘿蔔, 蕃茄, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
2/14	五	地瓜飯	菲力雞排X1 雞排 燒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	蛋酥白菜滷 白菜, 雞蛋, 蔬菜 煮	青菜		蔬菜丸片湯 貢丸片, 蔬菜	6.6	2.4	2.4	2.6	819
2/17	一	肉鬆飯	泡菜燒肉 豬肉, 蔬菜 煮	紹子豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	日式咖哩 馬鈴薯, 蔬菜 醬燒	青菜	截切 水果	味噌湯 海帶芽	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/18	二	白飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	玉米火腿蛋 雞蛋, 玉米粒, 火腿, 蔬菜 炒	雲耳高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜 炒	青菜		冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排	6.5	2.5	2.3	2.4	808
2/19	三	中華炒麵	黃金豬排X1 豬排 炸	甜醬肉圓 肉圓 蒸	五更腸旺 豆腐, 豬血, 豬腸, 蔬菜 煮	青菜	水果	椰奶西米露 西谷米, 芋頭	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/20	四	白飯	三杯雞 雞肉, 米血糕 煮	蒲燒鯛魚 鯛魚 醬燒	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔 煮	青菜		玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.5	2.4	2.6	820
2/21	五	五穀飯	蒜味豬排X1 豬排 燒	紅蔥滷肉燥 豆干丁, 絞肉, 蔬菜 煮	黃瓜什錦 大黃瓜, 蔬菜 煮	青菜		香菇竹筍湯 竹筍, 香菇絲	6.7	2.8	2.5	2.1	836
2/24	一	鱈魚香鬆飯	脆皮雞排X1 雞排 炸	培根炒蛋 雞蛋, 培根, 蔬菜 炒	韭香豆芽 豆芽, 韭菜, 蔬菜 炒	青菜	截切 水果	酸菜肉絲湯 酸菜絲, 肉絲	6.5	2.5	2.3	2.4	808
2/25	二	白飯	豆豉排骨 豬肉, 蔬菜 醬燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜 煮	蔬菜福州丸X1 福州丸, 蔬菜 煮	青菜		酸辣清湯 蔬菜, 紅蘿蔔	6.5	2.3	2.5	2.5	803
2/26	三	紅醬螺絲麵	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	紅油炒手X1 餛飩 蒸	玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒	青菜	水果	雙豆薏仁湯 綠豆, 紅豆, 薏仁	6.5	2.5	2.4	2.6	820
2/27	四	白飯	蒜泥肉片 豬肉 蔬菜 煮	虱目魚排X1 魚排 炸	蝦香津白 大白菜, 蔬菜, 金勾蝦 煮	青菜		巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	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。