

寬大食品

竹林中學113年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			湯品	附餐	全數 根莖	豆 肉蛋	蔬 菜	油 脂	熱 量
12/2	一	地瓜飯	香雞排X1 雞肉 炸	川味豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 金勾蝦 炒	青菜	蔬菜丸子湯 丸子, 蔬菜	截切 水果	6.8	2.4	2.2	2.7	833
12/3	二	白飯	韓式辣醬豬肉 豬肉, 年糕, 蔬菜 煮	玉米火腿炒蛋 玉米, 火腿, 雞蛋, 蔬菜 炒	黑胡椒豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨丁		6.5	2.7	2.5	2.8	846
12/4	三	香蔥肉燥麵	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	麻辣燙 豆腐, 魚漿品, 豬血, 蔬菜 滷	肉包X1 包子 蒸	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	水果	6.7	2.8	2.5	2.1	836
12/5	四	白飯	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜 醬燒	北海魚排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
12/6	五	五穀飯	蜜汁雞腿X1 雞腿 滷	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 煮	五彩時瓜 瓜果, 蔬菜 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋						
12/9	一	補假 不供餐											
12/10	二	蔬食日白飯	鍋燒滷蛋X1 雞蛋 滷	羅漢齋 烤麩, 蔬菜, 昆布 煮	梅瓢鮮筍 竹筍, 梅干菜 煮	青菜	番茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.3	831
12/11	三	培根螺絲麵	沙嗲肉片 豬肉, 蔬菜 炒	海山醬魚輪 蔬菜, 魚漿品 煮	烤地瓜X1 地瓜 烤	青菜	綠豆沙甜湯 綠豆	水果	6.5	2.6	2.3	2.3	811
12/12	四	白飯	蒜味肉排X1 肉排 滷	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜 煮	腐皮白菜滷 豆皮, 白菜, 蔬菜 煮	青菜	關東煮湯 魚漿品, 油豆腐, 蔬菜		6.6	2.3	2.4	2.5	807
12/13	五	糙米飯	香草烤雞X1 雞排 烤	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
12/16	一	海苔香鬆飯	日式豬排X1 豬排 炸	香腸歐姆蛋 香腸, 雞蛋, 蔬菜 炒	韭香豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	酸菜肉絲湯 酸菜絲, 肉絲	截切 水果	6.6	2.4	2.4	2.6	819
12/17	二	白飯	三杯雞 雞丁, 豬血糕, 九層塔 醬燒	丁香魚炒豆干 小魚干, 豆干, 蔬菜 炒	蒜拌大頭菜 結頭菜 煮	青菜	鮮筍雞湯 香菇, 竹筍, 雞肉		6.5	2.3	2.5	2.5	803
12/18	三	日式烏龍麵	洋蔥燒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜 煮	海苔章魚燒X2 花枝丸, 海苔粉 烤	喜兔包 包子 蒸	青菜	紅豆QQ圓湯 紅豆, QQ圓	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
12/19	四	白飯	鹽水雞X1 雞肉 煮	梅干燒肉 豬肉, 蔬菜 煮	炒五色蔬菜 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
12/20	五	芝麻飯	茄汁肉排X1 豬肉, 蔬菜 煮	雞家豆腐 雞丁, 凍豆腐, 蔬菜 煮	紅燒海帶結 海帶結, 蔬菜 紅燒	青菜	金針湯 金針, 蔬菜		6.5	2.3	2.5	2.5	803
12/23	一	肉鬆飯	奶濃白醬燒雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜 煮	翠豆炒蛋 青豆, 蔬菜, 雞蛋 炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜 煮	青菜	菜頭貢片湯 白蘿蔔, 貢丸片	截切 水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
12/24	二	白飯	打拋肉 絞肉, 蔬菜 煮	海陸臭臭鍋 豬肉, 豆腐, 魚漿品, 蔬菜 燒	開陽鮮瓜 時瓜, 金勾蝦 煮	青菜	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜		6.1	2.5	2.3	2.6	789
12/25	三	耶誕特餐：紅醬貝殼麵+香烤嫩雞腿堡排*1+麥克雞塊*2+芝麻球*2+起司球*2 +培根鮮蔬+冬瓜波霸圓+巧克力瑞士捲											
12/26	四	白飯	糖醋里肌肉X1 豬肉, 蔬菜 煮	鐵板豆腐 油豆腐, 蔬菜 煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	肉羹清湯 肉羹, 蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.5	827
12/27	五	地瓜飯	玫瑰油雞X1 雞肉 煮	回鍋干片 豬肉, 豆干, 蔬菜 炒	蒜香四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	青菜	味噌湯 海帶芽		6.4	2.6	2.4	2.6	820
12/30	一	鯉魚香鬆飯	菲力雞排X1 雞排 煎	洋芋炒蛋 火腿, 洋芋, 蔬菜, 雞蛋 炒	紅油筍茸 竹筍 煮	青菜	鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	截切 水果	6.5	2.7	2.5	2.8	846
12/31	二	白飯	鐵板肉柳 豬肉, 蔬菜 炒	紹子豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜 煮	雙色花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜	蘿蔔玉米排骨湯 白蘿蔔, 玉米		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。

