

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
12/2	一	芝麻飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜 醬燒	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
12/3	二	白飯	新疆大盤雞 雞肉, 蔬菜 煮	五味鮮魷 茼蒿, 鮮魷, 蔬菜 炒	蟹絲白菜 蟹肉絲, 白菜, 蔬菜 煮	青菜	截切 水果	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	6.7	2.6	2.3	2.6	839
12/4	三	週三不供餐											
12/5	四	香蔥雞絲飯	卡拉雞堡排X1 雞堡排 炸	甜醬關東煮 魚漿品, 蔬菜 煮	洋芋薯塊 洋芋, 蔬菜 煮	青菜	愛玉凍	豆花甜湯 綠豆, 豆花	6.4	2.6	2.4	2.6	820
12/6	五	白飯	蘑菇肉排X1 豬肉, 蔬菜 醬燒	三杯豆腐 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
12/9	一	補假 不供餐											
12/10	二	麻醬拌麵	照燒豬肉 蔬菜, 豬肉 醬燒	香檸雞柳條X2 雞柳條 炸	港式叉燒包 包子 蒸	青菜	銅鑼 燒	金針雞湯 金針, 蔬菜, 雞丁	6.7	2.8	2.5	2.1	836
12/11	三	週三不供餐											
12/12	四	白飯	韓式香辣雞塊 雞塊, 年糕, 蔬菜 燒	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
12/13	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	金沙玉米 玉米, 蔬菜, 鹹蛋黃 煮	青菜	截切 水果	香菇竹筍湯 香菇, 竹筍	6.7	2.5	2.3	2.8	840
12/16	一	肉鬆飯	無骨香雞排X1 雞排 炸	鍋燒獅子頭 蔬菜, 獅子頭 滷	八寶干丁 蔬菜, 豆干丁 煮	青菜	100% 果汁	鮮菇時瓜湯 菇類, 時瓜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
12/17	二	白飯	沙茶豬肉 豬肉, 蔬菜 炒	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	蔬菜福州丸 福州丸, 蔬菜 煮	青菜		榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.3	811
12/18	三	週三不供餐											
12/19	四	焗烤麵	大亨熱狗X1 熱狗 煮	麥克雞塊X2 雞塊 炸	鬆餅 鬆餅 蒸	青菜	大亨 堡	椰奶西米露 芋頭, 西谷米	6.6	2.7	2.5	2.3	831
12/20	五	白飯	宮保雞丁 雞肉, 蔬菜 煮	北海魚排X1 魚排 煎	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜		小魚味噌湯 小魚乾, 海帶芽	6.5	2.6	2.3	2.3	811
12/23	一	五香肉燥飯	韓式烤肉 蔬菜, 豬肉 炒	甜不辣炒蛋 甜不辣, 蔬菜, 雞蛋 炒	雙色花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜		冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6.5	2.7	2.4	2.6	835
12/24	二	白飯	檸檬雞翅X1 雞翅 烤	香干炒肉絲 豆干, 肉絲, 蔬菜 炒	黑胡椒豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜	叮嚀 餅	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.6	2.3	2.4	2.5	807
12/25	三	週三不供餐											
12/26	四	白飯	醬爆雞丁 雞肉, 蔬菜 醬燒	茶碗蒸 雞蛋, 玉米, 魚板 蒸	韓式泡菜 白蘿蔔, 蔬菜 煮	青菜		綠豆波霸圓 綠豆, 包心粉圓	6.5	2.3	2.5	2.5	803
12/27	五	刈包附白飯	紅燒肉排X1 肉排 紅燒	肉茸粉絲 冬粉, 絞肉, 蔬菜 煮	甜辣酸菜 蔬菜 炒	青菜	截切 水果	台式米粉湯 米粉, 蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.6	820
12/30	一	白飯	日式炸豬排X1 豬排 炸	番茄豆腐煲 豆腐, 番茄, 蔬菜 煮	開陽白菜 大白菜, 蔬菜 煮	青菜	布丁	珍菇什錦湯 菇類, 蔬菜	6.5	2.7	2.4	2.6	835
12/31	二	芝麻飯	辣子雞丁 雞肉, 蔬菜 醬燒	滷蛋X1 雞蛋 滷	枸杞冬瓜 冬瓜 枸杞 煮	青菜		番茄蔬菜濃湯 番茄, 蔬菜	6.6	2.6	2.4	2.4	825

※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。