

寬大食品

竹林中學 4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
4/1	二	白飯	雞堡排X1 雞肉 烤	火腿歐姆蛋 火腿, 蔬菜, 雞蛋 炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 海帶結	青菜		酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋	6.4	2.6	2.4	2.6	820
4/2	三	什錦烏龍麵	起司豬排X1 豬排 炸	肉包X1 肉包 蒸	梅瓢桂筍 竹筍, 梅乾菜 煮	青菜	水果	仙草甜湯 仙草	6.8	2.4	2.2	2.7	833
4/3	四	清明連假 不供餐											
4/4	五	清明連假 不供餐											
4/7	一	肉鬆飯	乾鍋燒雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	西紅柿炒蛋 番茄, 雞蛋 炒	蔬菜福州丸X1 福州丸, 蔬菜 煮	青菜	截切水果	金針湯 金針, 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.1	836
4/8	二	白飯	沙茶豬肉 豬肉, 蔬菜 煮	紅燒烤麩 烤麩, 蔬菜 煮	芝麻拌海帶根 海帶根, 白芝麻 煮	青菜		嫩薑冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	6.5	2.6	2.3	2.7	829
4/9	三	蒜香義大利麵	美式炸雞X1 雞肉 炸	紅豆包 喜兔包 蒸	火腿玉米 火腿, 玉米, 蔬菜 炒	青菜	水果	綠豆湯 綠豆	6.6	2.6	2.4	2.4	825
4/10	四	白飯	白醬燒雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	北海魚排X1 魚排 炸	韭香豆芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	青菜		香菇竹筍湯 香菇, 竹筍	6.7	2.5	2.3	2.8	840
4/11	五	糙米飯	法式香榭腿排X1 雞排 烤	客家小炒 肉絲, 豆干, 魷魚, 蔬菜 炒	柴魚白菜 白菜, 蔬菜 滷	青菜		玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
4/14	一	海苔飯	咖哩豬 豬肉, 蔬菜 醬燒	甜辣醬魚輪 魚漿品, 蔬菜 煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	蔬菜羅宋湯 番茄, 蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.3	811
4/15	二	白飯	芝麻翅小腿X2 翅小腿 烤	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	脆炒洋芋條 馬鈴薯, 蔬菜 炒	青菜		肉羹湯 肉羹, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
4/16	三	麻醬拌麵	黃金豬排X1 豬排 炸	麻辣燙 豆腐, 豬血, 魚漿品, 蔬菜 煮	紅油筍茸 竹筍 煮	青菜	水果	檸檬愛玉 愛玉	6.5	2.7	2.4	2.6	835
4/17	四	白飯	韓風釀雞 雞肉, 蔬菜 燒	培根炒蛋 培根, 蔬菜, 雞蛋 炒	紅片海結 海帶結, 紅蘿蔔 滷	青菜		小魚味噌湯 小魚干, 海帶芽	6.6	2.4	2.4	2.6	819
4/18	五	五穀飯	蘑菇豬排X1 豬排, 蘑菇 燒	花生丁香魚 花生, 豆干, 小魚干 炒	金菇銀芽 珍菇, 豆芽, 蔬菜 炒	青菜		玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
4/21	一	肉鬆飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	甜不辣炒蛋 雞蛋, 甜不辣, 蔬菜 炒	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞 煮	青菜	截切水果	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.5	2.5	2.3	2.4	808
4/22	二	白飯	壽喜燒 豬肉, 蔬菜 煮	回鍋干片 蔬菜, 豆干片 炒	蒜香四季豆 四季豆, 紅蘿蔔 炒	青菜		蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 丸子	6.1	2.5	2.3	2.6	789
4/23	三	紅醬螺絲麵	脆皮雞X1 雞肉 炸	原味鬆餅 鬆餅 蒸	玉筍花椰菜 玉筍, 花椰菜, 蔬菜 炒	青菜	水果	綠豆Q圓湯 綠豆, QQ圓	6.5	2.3	2.5	2.5	803
4/24	四	白飯	三杯雞 雞丁, 米血糕, 薑片 炒	喜相逢X2 柳葉魚 炸	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	青菜		酸辣清湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐	6.5	2.5	2.3	2.4	808
4/25	五	地瓜飯	鐵板豬扒X1 豬排 煮	蕃茄豆腐 蕃茄, 豆腐 炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	青菜		酸菜豬血湯 酸菜, 豬血	6.1	2.5	2.3	2.6	789
4/28	一	鯉魚香鬆飯	南洋咖哩雞 雞肉, 蔬菜 煮	玉米炒蛋 玉米, 蔬菜, 雞蛋 炒	翡翠三絲 海帶絲, 蔬菜 炒	青菜	截切水果	鮮菇黃瓜湯 大黃瓜, 菇類	6.6	2.5	2.4	2.5	822
4/29	二	白飯	梅干燒肉X1 豬排 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮	白菜滷 大白菜, 蔬菜 煮	青菜		昆布味噌湯 海帶芽	6.5	2.5	2.4	2.6	820
4/30	三	香蔥肉燥麵	卡拉炸雞X1 雞肉 炸	黑干滷味 豆干, 魚漿品, 蔬菜 滷	蜜汁叉燒包X1 包子 蒸	青菜	水果	椰奶西米露 西谷米	6.1	2.5	2.3	2.6	789

※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。