

寬大食品

竹林中學 3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：曹璋玲

日期	星期	主食	主菜	副菜	附餐	湯品	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量			
3/2	一	海苔飯	香檸烤雞翅X1 雞翅 烤	川味豆腐 絞肉, 豆腐, 蔬菜 煮	木須高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	產銷 履歷 截切 水果			金針湯 金針, 蔬菜	6.8	2.4	2.2	2.7	833
3/3	二	白飯	韓式辣醬燒肉 豬肉, 年糕, 蔬菜 煮	培根火腿蛋 雞蛋, 蔬菜, 培根, 火腿 炒	蝦香津白 大白菜, 蔬菜 煮	產銷 履歷			冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨丁	6.5	2.7	2.5	2.8	846
3/4	三	麻醬拌麵	卡拉雞腿排X1 雞肉 炸	麻辣燙 豆腐, 豬血, 蔬菜 煮	紅豆包X1 包子 蒸	產銷 履歷			摩摩喳喳 芋頭, 西谷米	6.7	2.8	2.5	2.1	836
3/5	四	白飯	黑胡椒肉排X1 肉排 滷	海山醬魚輪 魚漿品, 蔬菜 醬燒	綠野花椰菜 花椰菜, 蔬菜 炒	有機 蔬菜			酸辣清湯 蔬菜, 雞蛋, 豆腐	6.5	2.6	2.3	2.7	829
3/6	五	五穀飯	新疆大盤雞 雞肉, 蔬菜 煮	客家小炒 豆干, 豬肉, 魷魚, 蔬菜 炒	紅油香筍 竹筍 煮	產銷 履歷			紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	6.7	2.8	2.5	2.1	836
3/9	一	肉鬆飯	鐵路排骨X1 肉排 滷	西紅柿炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜 炒	蔬菜福州丸X1 福州丸 蔬菜 煮	產銷 履歷 截切 水果			鮮菇時瓜湯 菇類, 瓜果	6.7	2.5	2.3	2.8	840
3/10	二	白飯	菲力雞排X1 雞排 烤	回鍋干片 蔬菜, 豆干 炒	奶香薯塊 蔬菜, 馬鈴薯 煮	產銷 履歷			蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.3	831
3/11	三	番茄肉醬筆 管麵	起司豬排X1 豬排 炸	甜辣醬關東煮 蔬菜, 豆腐 煮	鮮肉包X1 肉包 蒸	產銷 履歷			綠豆沙甜湯 綠豆	6.5	2.6	2.3	2.3	811
3/12	四	白飯	乾鍋燒雞 雞肉, 蔬菜 醬燒	砂鍋魚煲 魚丁, 蔬菜, 豆皮 煮	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 蔬菜 炒	有機 蔬菜			油腐蔬菜湯 油豆腐, 蔬菜	6.6	2.3	2.4	2.5	807
3/13	五	糙米飯	蠔油肉柳 豬肉, 蔬菜 煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥 煮	紅片海結 紅蘿蔔, 海帶結 滷	產銷 履歷			玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	6.5	2.7	2.4	2.6	835
3/16	一	海苔香鬆飯	日式壽喜燒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜 煮	蝦香津白 蔬菜, 大白菜, 金勾蝦 炒	產銷 履歷 截切 水果			日式味噌湯 海帶芽	6.6	2.4	2.4	2.6	819
3/17	二	白飯	黃金豬排X1 豬排 炸	玉米肉茸豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜, 玉米 煮	香滷大貢丸X1 貢丸, 蔬菜 滷	產銷 履歷			鮮筍大骨湯 香菇, 竹筍, 豬骨	6.5	2.3	2.5	2.5	803
3/18	三	客家炒 板條	乾燒翅小腿X2 雞翅腿 醬燒	茶碗蒸 雞蛋 蒸	韓式泡菜 蔬菜 煮	產銷 履歷			九份芋圓 紅豆, 芋圓	6.5	2.5	2.3	2.4	808
3/19	四	白飯	三杯雞 雞肉, 蔬菜 炒	柳葉魚X2 柳葉魚 炸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 蔬菜 炒	有機 蔬菜			港式酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 雞蛋	6.1	2.5	2.3	2.6	789
3/20	五	燕麥飯	沙茶肉排X1 肉排 滷	花生丁香魚 花生, 小魚乾, 豆干 炒	田園鮮蔬 蔬菜 炒	產銷 履歷			美芹白玉湯 白蘿蔔, 蔬菜	6.5	2.3	2.5	2.5	803
3/23	一	肉鬆飯	南洋咖哩雞 雞肉, 蔬菜 煮	香蔥菜脯蛋 菜脯, 雞蛋, 蔬菜 炒	芝麻拌海根 芝麻, 海帶根 炒	產銷 履歷 截切 水果			丸片湯 貢丸片, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
3/24	二	白飯	回鍋肉 豬肉, 蔬菜 炒	豬肉臭臭鍋 豬肉, 豆腐, 蔬菜 燒	玉筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 蔬菜 炒	產銷 履歷			巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜	6.1	2.5	2.3	2.6	789
3/25	三	紅醬螺絲麵	卡拉炸雞X1 雞肉 炸	紅油炒手X1 豬肉餛飩, 蔬菜 煮	金沙玉米 玉米, 鹹蛋, 蔬菜 炒	產銷 履歷			紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	6.5	2.5	2.4	2.6	820
3/26	四	白飯	香嫩里肌肉X1 肉排 滷	五更腸旺 豆腐, 豬血, 豬腸, 蔬菜 煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜 炒	有機 蔬菜			肉羹清湯 肉羹, 蔬菜	6.6	2.6	2.3	2.5	827
3/27	五	芝麻飯	法式烤雞排X1 雞排 烤	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜 煮	蛋酥白菜滷 大白菜, 蔬菜, 雞蛋 煮	產銷 履歷			玉米蔬菜湯 蔬菜, 玉米	6.6	2.3	2.4	2.5	807
3/30	一	鯉魚香鬆飯	洋蔥燒肉 洋蔥, 豬肉, 蔬菜 煮	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜 煮	翡翠三絲 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔 炒	產銷 履歷 截切 水果			榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.7	2.6	2.3	2.6	839
3/31	二	白飯	燒烤雞排X1 雞肉 烤	玉米歐姆蛋 蔬菜, 雞蛋, 玉米 炒	避風塘四季豆 四季豆, 蔬菜 炒	產銷 履歷			珍菇什錦湯 蔬菜, 菇類, 雞蛋	6.4	2.6	2.4	2.6	820

※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。

※本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。

