基隆市立中山高級中學國中部大德分校

108年1月份午餐菜單

食材供應廠商：勝威食品企業有限公司

日期	星期	主食	副食					附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	水果	熱量
1/2	三	白飯	脆皮雞腿	洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯	水果	6.5	2.7	2	3.5	1	850
食材			雞腿	洋蔥.雞蛋	冬粉.絞肉.洋蔥	時蔬	紅豆.紫米							
1/3	四	白飯	蔥燒雞丁	白菜滷	醋拌大頭菜	青菜	番茄豆芽湯		6.5	2.6	1.9	3.2		827
食材			雞丁.蔥	大白菜.木耳.紅蘿蔔	大頭菜.香菜	時蔬	番茄.黃豆芽							
1/4	五	客家炒板條	蠔油里肌排	紅燒豆腐	碧綠花椰	青菜	嫩薑冬瓜湯	水果	6.9	2.6	2	3.2	1	850
食材		板條.肉絲.木耳.紅蘿蔔	里肌排	油豆腐.絞肉	青花椰菜.白花椰菜	時蔬	薑.冬瓜.排骨							
1/7	一	白飯	烤雞排	客家小炒	田園瓜果	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.6	2.7	2	3.2	1	854
食材			雞排	豆干.魷魚.肉絲	時瓜.金針菇	時蔬	味噌.豆腐							
1/8	二	白飯	泡菜燒肉	香腸	蒜香高麗菜	青菜	魚丸湯		6.7	2.6	1.9	3		830
食材			大白菜.肉片	香腸	蒜.大白菜	時蔬	魚丸							
1/9	三	白飯	蜜汁排骨	椒鹽甜不辣	鮮菇四季豆	青菜	地瓜湯	水果	6.9	2.6	2	3.2	1	854
食材			排骨	甜不辣(烤)	四季豆.新鮮香菇	時蔬	薑.地瓜							
1/10	四	白飯	咖哩雞肉	花枝丸*2	塔香海茸	青菜	玉米濃湯		6.7	2.6	1.9	3		840
食材			馬鈴薯.紅蘿蔔.雞丁	花枝丸	海茸.九層塔	時蔬	火腿.玉米粒.玉米醬							
1/11	五	日式炒麵	花枝排	綜合滷味	雙色燒賣	青菜	金針排骨湯	水果	6.3	2.5	2	3	1	850
食材		麵.肉絲.木耳.紅蘿蔔	花枝排	豆干、海帶	燒賣	時蔬	金針.排骨							
1/14	一	白飯	雞排(滷)	番茄蛋豆腐	蒜香高麗菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.5	2.8	1.9	3	1	848
食材			雞排	番茄.蛋.豆腐	蒜.高麗菜	時蔬	紫菜、蛋							
1/15	二	白飯	壽喜燒肉	黃金薯餅	紅絲炒蛋	青菜	酸辣湯		6.6	2.7	2	3	1	850
食材			肉片.洋蔥.馬鈴薯	薯餅	紅蘿蔔.蛋	時蔬	紅蘿蔔.豆腐.木耳.蛋							
1/16	三	白飯	香檸雞翅	肉茸玉米	日式佃煮	青菜	紅豆芋圓湯	水果	6.2	2.7	2	3.5	1	820
食材			雞翅*1	絞肉.玉米	百頁豆腐.丸子	時蔬	紅豆.芋圓							
1/17	四	白飯	糖醋魚排	日式蒸蛋	白菜粉絲	青菜	黃瓜排骨湯		6.6	2.7	2	3	1	854
食材			魚排	魚板.蛋	大白菜.冬粉	時蔬	大黃瓜.排骨							
1/18	五	炒米粉	柳葉魚	海結滷蛋	蒜香四季豆	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.9	2.6	2	3.5	1	840
食材		米粉.肉絲.木耳.紅蘿蔔	柳葉魚	海結.滷蛋	蒜.四季豆	時蔬	芹菜.蘿蔔							
1/19	六	寒假開始												
食材														