

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

108年10月學生午餐菜單

地址：基隆市中山區通明街54號 電話：24202878

商業登記字號：89940316

食材供應廠商：勝威食品企業有限公司

日期	星期	主食	主 菜	副	菜	湯	附餐	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	疏 菜類	油 脂類	水 果	熱 量
10/1	二	白飯	蔥爆豬柳	紅蘿香蛋	木須竹筍	青菜	金針排骨湯	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
食材			蔥,豬柳(炒)	紅蘿蔔,蛋(炒)	木耳,竹筍	時蔬	金針,排骨						
10/2	三	白飯	鐵板肉排	醬炒甜條	滷白菜	青菜	綠豆湯	6	2.3	2.4	2.5		813
食材			肉排	番茄醬,甜不辣	大白菜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	綠豆						
10/3	四	白飯	黑胡椒肉絲	番茄蛋豆腐	涼拌小菜	青菜	紫菜蛋花湯	6	2.2	2.3	2.5	1	800
食材			洋蔥,肉絲	番茄,雞蛋,豆腐	小黃瓜,杏鮑菇	時蔬	紫菜,蛋						
10/4	五	烏龍炒麵	雞排	綜合滷味	香蒜四季豆	青菜	嫩薑冬瓜湯	6.1	2	2.3	2.6		812
食材			雞排	豆干,海帶,丸子	蒜,四季豆	時蔬	薑,冬瓜						
10/5	六	白飯	咖哩雞肉	菜脯蛋	大瓜什錦	青菜	蕃茄蛋花湯	114	25	23	409		826
食材			雞肉,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,咖哩	菜脯蛋,蛋	大黃瓜,金針菇	時蔬	蕃茄,蛋(煮)						
10/7	一	白飯	糖醋魚排	麻婆豆腐	清炒絲瓜	青菜	肉羹湯	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
食材			魚排	絞肉,豆腐	絲瓜,金針菇	時蔬	肉羹,木耳						
10/8	二	白飯	海南雞	豆干炒肉絲	蒜香高麗菜	青菜	榨菜肉絲湯	6	2.3	2.3	2.7	1	832
食材			雞肉,馬鈴薯,椰奶	豆干,肉絲	高麗菜,蒜頭	時蔬	榨菜,肉絲						
10/9	三	白飯	脆皮雞腿	日式蒸蛋	家常粉絲	青菜	地瓜芋圓湯	6	2.2	2.1	2.5		810
食材			雞腿	雞蛋,魚板	冬粉,絞肉	時蔬	地瓜,芋圓						
10/14	一	白飯	滷排骨	紅蘿香蛋	日式關東煮	青菜	芹香蘿蔔湯	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			排骨	紅蘿蔔,蛋(炒)	豆包,丸子,豆干	時蔬	芹菜,蘿蔔						
10/15	二	白飯	蘿蔔燉肉	香炒三絲	香蒜青花椰	青菜	丸子湯	6.3	2.2	2.1	2.5		831
食材			豬肉塊,蘿蔔	肉絲,榨菜,干絲	蒜,青花椰菜	時蔬	排骨,丸子						
10/16	三	白飯	花枝排	麻婆豆腐	開陽胡瓜	青菜	嫩薑冬瓜湯	6	2.1	2.3	2.5	1	808
食材			花枝排	豆腐,絞肉	蝦米,胡瓜	時蔬	冬瓜,排骨						
10/17	四	白飯	三杯雞	酥炸雙味	菜脯蛋	青菜	關東煮湯	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			雞肉,杏鮑菇,九層塔	花枝丸,薯條	菜脯,雞蛋	時蔬	甜不辣,蘿蔔,油豆腐						
10/18	五	炒米粉	炸豬排	滷蛋	香蒜高麗菜	青菜	黃瓜排骨湯	6.2	2.3	2.2	2.5		834
食材			肉排	蛋	蒜,高麗菜	時蔬	大黃瓜,排骨						
10/21	一	白飯	照燒豬肉	肉茸玉米	田園瓜果	青菜	芋頭西米露	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824

食材		口味	肉排	絞肉.玉米	時瓜.金針菇	時蔬	芋頭.西米露	小木	6.0	2.1	2.1	2.0	1	829
10/22	二	白飯	黑胡椒雞柳	日式佃煮	家常小菜	青菜	味噌豆腐湯		6	2.2	2.1	2.5		810
食材			洋蔥.肉排	百頁豆腐.蘿蔔.丸子	杏鮑菇.小黃瓜	時蔬	味噌.豆腐							
10/23	三	白飯	蜜汁豬排	吻魚蒸蛋	香腸	青菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
食材			豬排	吻仔魚.雞蛋	香腸	時蔬	玉米.蛋.玉米醬.火腿							
10/24	四	白飯	泡菜燒肉	客家小炒	芙蓉福州丸	青菜	丸子排骨湯		6	2.3	2.3	2.7		832
食材			泡菜.豬肉片	豆干.魷魚.肉絲	福州丸.雞蛋	時蔬	丸子.排骨							
10/25	五	客家炒飯條	烤雞翅	高麗菜捲	雙味燒賣	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.3	2.2	2	2.5	1	829
食材			雞排	高麗菜捲	燒賣	時蔬	榨菜.肉絲.排骨							
10/28	一	白飯	卡啦雞腿排	紅蘿香蛋	大瓜什錦	青菜	酸辣湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5		824
食材			雞腿排	紅蘿蔔.蛋	大黃瓜.金針菇	時蔬	紅蘿蔔.豆腐.木耳.蛋							
10/29	二	白飯	壽喜燒肉	鮪魚筍片	小魚炒豆干	青菜	嫩薑冬瓜湯		6.2	2	2.3	2.5	1	814
食材			洋蔥.肉片.馬鈴薯	鮪魚罐.筍片	青椒.小魚干.豆干	時蔬	冬瓜湯							
10/30	三	白飯	咖哩雞肉	日式蒸蛋	蒜香高麗菜	青菜	黑糖地瓜甜湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	815
食材			雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	蛋.魚板	蒜.高麗菜	時蔬	地瓜							
10/31	四	白飯	烤雞翅	麻婆豆腐	田園瓜果	青菜	蘿蔔排骨湯		6.2	2.1	2.3	2.7		831
食材			雞翅	豆腐.絞肉	時瓜.金針菇	時蔬	蘿蔔.排骨							