

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

108年2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	水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	水果	熱量
2/11	一	白飯	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	螞蟻上樹	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.5	2.7	2	3.5	1	850
食材			雞丁,馬鈴薯,洋蔥	雞蛋,紅蘿蔔	冬粉,絞肉,木耳,紅蘿蔔	時蔬	味噌,豆腐							
2/12	二	白飯	糖醋魚排	木須春筍	大瓜什錦	青菜	番茄豆芽湯		6.5	2.6	1.9	3.2		827
食材			魚排,洋蔥	竹筍,木耳	大黃瓜,金針菇,紅蘿蔔	時蔬	番茄,黃豆芽							
2/13	三	白飯	香酥雞肉	火腿炒玉米	滷白菜	青菜	珍珠奶茶	水果	6.9	2.6	2	3.2	1	850
食材			雞肉(炸)	火腿,玉米	大白菜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	珍珠,牛奶,紅茶							
2/14	四	白飯	滷排骨	日式蒸蛋	海結百頁	青菜	金針排骨湯		6.6	2.7	2	3.2	1	854
食材			排骨	魚板,雞蛋	海帶結,百頁豆腐,丸子	時蔬	金針,排骨							
2/15	五	客家炒板條	大亨熱狗	紅燒豆腐	蒜香四季豆	青菜	魚丸湯	水果	6.7	2.6	1.9	3		830
食材		板條,肉絲,木耳,紅蘿蔔	熱狗	板豆腐,絞肉	蒜,四季豆	時蔬	魚丸,排骨							
2/18	一	白飯	三杯雞	香酥什錦	家常小菜	青菜	關東煮湯	水果	6.9	2.6	2	3.2	1	854
食材			雞肉,杏鮑菇,九層塔	花枝丸*2,薯條	杏鮑菇,小黃瓜	時蔬	甜不辣,蘿蔔,豬血糕							
2/19	二	白飯	壽喜燒肉	青椒炒小魚	培根高麗菜	青菜	玉米濃湯		6.7	2.6	1.9	3		840
食材			洋蔥,肉片,馬鈴薯	青椒,小魚,豆干	高麗菜,培根片	時蔬	火腿,玉米粒,玉米醬							
2/20	三	白飯	香檸雞翅	番茄蛋豆腐	木須春筍	青菜	地瓜芋圓湯	水果	6.3	2.5	2	3	1	850
食材			雞翅	番茄,蛋,豆腐	竹筍,木耳	時蔬	地瓜,芋圓							
2/21	四	白飯	黑胡椒肉絲	客家小炒	醬炒甜不辣	青菜	紫菜蛋花湯		6.5	2.8	1.9	3	1	848
食材			洋蔥,肉絲	豆干,洋蔥,魷魚	番茄醬,甜不辣	時蔬	紫菜,蛋							
2/22	五	日式炒麵	麥克雞塊	滷蛋	蒜香花椰	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.6	2.7	2	3	1	850
食材		麵,肉絲,木耳,紅蘿蔔	麥克雞塊	蛋	蒜,花椰菜	時蔬	榨菜,肉絲							
2/23	六	白飯	脆皮雞腿	吻魚蒸蛋	四季豆炒鮮菇	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.2	2.7	2	3.5	1	820
食材			雞腿	吻魚,雞蛋	新鮮香菇,四季豆	時蔬	薑,冬瓜,排骨							
2/25	一	白飯	蜜汁豬排	菜脯蛋	滷白菜	青菜	黃瓜排骨湯	水果	6.6	2.7	2	3	1	854
食材			豬排	菜脯,蛋	大白菜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	大黃瓜,排骨							
2/26	二	白飯	香酥魚排	紅燒豆腐	田園瓜果	青菜	芹香蘿蔔湯		6.9	2.6	2	3.5	1	840
食材			魚排(炸)	絞肉,豆腐	大黃瓜,木耳,金針菇	時蔬	芹菜,蘿蔔							
2/27	三	白飯	滷雞排	香腸	涼拌四季豆	青菜	紅豆紫米湯		6.9	2.6	2	3.2	1	854
食材			雞排	香腸	蒜,四季豆	時蔬	紅豆,紫米							