

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

108年3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	
3/4	一	白飯	蒜味肉排	麻婆豆腐	珍菇花椰	青菜	玉米排骨湯	水果	6.5	2.7	2	3.5	1	850
食材			肉排	豆腐,絞肉	金針菇,花椰菜	時蔬	玉米,排骨							
3/5	二	白飯	咖哩肉片	爆炒豆干	香蒜高麗菜	青菜	香菇筍湯	水果	6.5	2.6	1.9	3.2	1	827
食材			馬鈴薯,肉片	豆干,洋蔥,肉絲	蒜,高麗菜	時蔬	香菇,筍片							
3/6	三	白飯	日式豬排	玉米火腿	黃瓜魚餃	青菜	地瓜芋圓湯	水果	6.5	2.7	2	3	1	854
食材			豬排	玉米,火腿	大黃瓜,紅蘿蔔,魚餃	時蔬	地瓜,芋圓							
3/7	四	白飯	宮保雞丁	菜脯炒蛋	蒜炒絲瓜	青菜	芹菜蘿蔔湯	水果	6.6	2.7	2	3.2	1	854
食材			乾辣椒,雞丁,花生	菜脯,雞蛋	蒜,絲瓜	時蔬	芹菜,蘿蔔							
3/8	五	客家炒板條	中式香腸	豆干滷味	田園四季豆	青菜	黃瓜排骨湯	水果	6.7	2.6	1.9	3	1	850
食材		板條,肉絲,木耳,紅蘿蔔	香腸	豆干,丸子	四季豆	時蔬	大黃瓜,排骨							
3/11	一	白飯	椒鹽魚排	紅絲炒蛋	咖哩薯塊	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.9	2.6	2	3.5	1	840
食材			魚排	紅蘿蔔,蛋	馬鈴薯,紅蘿蔔	時蔬	榨菜,肉湯							
3/12	二	白飯	香雞排	菇菇肉燥	香蒜四季豆	青菜	九子湯	水果	6.6	2.7	2	3.2	1	854
食材			雞排	杏鮑菇,絞肉	四季豆	時蔬	九子,排骨							
3/13	三	白飯	醬燒雞腿	肉茸玉米	芙蓉福州丸	青菜	珍珠奶茶	水果	6.5	2.8	1.9	2	1	848
食材			雞腿	絞肉,玉米	福州丸,雞蛋	時蔬	珍珠,鮮奶,紅茶							
3/14	四	白飯	蔥爆雞柳	客家小炒	紅燒豆腐	青菜	玉米濃湯	水果	6.5	2.5	1.9	3.2	1	827
食材			蔥,雞肉,洋蔥	豆干,魷魚,肉絲	油豆腐,絞肉	時蔬	玉米粒,玉米醬,火腿							
3/15	五	炒米粉	香檸雞翅	高麗菜捲	香蒜綠花椰	青菜	嫩薑冬瓜湯	水果	6.9	2.6	3	3.5	1	840
食材		米粉,肉絲,木耳,紅蘿蔔	雞翅	高麗菜捲	蒜,綠椰菜	時蔬	薑,冬瓜							
3/18	一	白飯	脆皮雞腿	塔香海茸	滷白菜	青菜	金針排骨湯	水果	6.5	2.7	2	3.5	1	850
食材			雞腿	海茸,九層塔	大白菜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	金針,排骨							
3/19	二	白飯	海南雞	椒鹽甜不辣	培根高麗菜	青菜	酸辣湯	水果	6.6	2.5	2	3	1	848
食材			馬鈴薯,雞肉,椰奶	甜不辣	培根,高麗菜	時蔬	紅蘿蔔,豆腐,木耳							
3/20	三	白飯	黑胡椒肉絲	番茄炒蛋	木須竹筍	青菜	綠豆湯	水果	6.6	2.9	3	3	1	850
食材			洋蔥,肉絲	番茄,蛋	木耳,竹筍	時蔬	綠豆							
3/21	四	白飯	香酥魚排	綜合滷味	清炒絲瓜	青菜	番茄蛋花湯	水果	6.9	2.6	2	3.5	1	840
食材			魚排	豆干,海帶,丸子	絲瓜,金針菇	時蔬	番茄,蛋							
3/22	五	日式炒麵	麥香雞塊	滷蛋	蒜香四季豆	青菜	九子湯	水果	6.3	2.5	2	3	1	850
食材		麵,肉絲,木耳,紅蘿蔔	麥香雞塊	蛋	蒜,四季豆	時蔬	九子,排骨							
3/25	一	白飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	醬燒甜不辣	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.5	2.8	1.9	3	1	848
食材			馬鈴薯,肉塊	洋蔥,蛋	甜不辣	時蔬	豆腐							
3/26	二	白飯	茄汁豬排	紅燒豆腐	田園瓜果	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.6	2.7	2	3	1	854
食材			豬排	油豆腐,絞肉	時瓜,金針菇	時蔬	紫菜,蛋							

