

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

4 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
4/1	一	白飯	茄汁豬排	紅絲炒蛋	玉蘿油腐	青菜	玉米排骨湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
食材			豬排、洋蔥、番茄醬	紅蘿蔔、雞蛋	蘿蔔、油豆腐	時蔬	玉米、排骨							
4/2	二	白飯	滷雞排	木須竹筍	大瓜什錦	青菜	紫菜蛋花湯		6.6	2.8	2	3.1		840
食材			雞腿排	木耳、竹筍	時瓜、木耳、紅蘿蔔	時蔬	雞蛋、紫菜							
4/3	三	白飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	綠野鮮蔬	青菜	芋圓湯	水果	6.5	2.8	2	3	1	800
食材			雞肉、花生、乾辣椒	豆腐、絞肉	青花椰菜	時蔬	芋圓							
4/8	一	白飯	花枝排	玉米炒蛋	家常小菜	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			花枝排	玉米、蛋	小黃瓜、杏鮑菇	時蔬	味噌、豆腐							
4/9	二	白飯	蘿蔔燉肉	黃金雙拼	醬炒甜不辣(條)	青菜	肉燥湯		6.6	2.7	2	3		793
食材			豬肉塊、蘿蔔	薯條、花枝丸	甜不辣、洋蔥、番茄醬	時蔬	白菜、肉燥湯							
4/10	三	白飯	洋蔥雞柳	客家小炒	醬燒冬瓜	青菜	綠豆湯	水果	6.5	2.6	1.9	3.2	1	827
食材			雞柳、洋蔥	豆干、魷魚、肉絲	冬瓜、薑	時蔬	綠豆湯							
4/11	四	白飯	泡菜燒肉	高麗菜捲	香蒜四季豆	青菜	金針排骨湯		6.6	2.8	1.8	3		850
食材			豬肉片、泡菜	高麗菜捲	蒜、四季豆	時蔬	金針、排骨							
4/12	五		校慶停餐											
4/15	一	白飯	黑胡椒雞柳	菜脯蛋	滷白菜	青菜	鮮菇湯	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
食材			雞肉、洋蔥	菜脯、蛋	大白菜、紅蘿蔔、木耳	時蔬	新鮮香菇、金針菇、雞骨架							
4/16	二	白飯	炸排骨	中式香腸	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔貢丸湯		6.5	2.5	3	3		850
食材			肉排	香腸	粉絲、絞肉、木耳、紅蘿蔔	時蔬	蘿蔔、貢丸							
4/17	三	白飯	酥炸雞腿	綜合滷味	蒜香高麗菜	青菜	黑糖地瓜湯	水果	6.5	2.7	2	3.5	1	850
食材			雞腿	豆干、海帶、丸子	蒜、高麗菜	時蔬	黑糖、地瓜							
4/18	四	白飯	咖哩雞肉	滷蛋	家常小菜	青菜	味噌豆腐湯		6.7	2.6	1.9	3		819
食材			雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	蛋	杏鮑菇、小黃瓜	時蔬	豆腐、味噌							
4/19	五	客家炒板條	麥克雞塊	醬炒甜不辣	田園四季豆	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.9	2.6	2	3.2	1	830
食材		板條、肉絲、木耳、紅蘿蔔	雞塊	甜不辣	四季豆	時蔬	榨菜、肉絲							
4/22	一	白飯	梅干扣肉	客家小炒	菜脯蛋	青菜	金針排骨湯	水果	6.2	2.7	2	3	1	850
食材			豬肉片、梅乾菜	肉絲、豆干、魷魚	雞蛋、菜脯	時蔬	金針、排骨							
4/23	二	白飯	炸肉排	蟹絲燴豆腐	鮮菇高麗菜	青菜	番茄豆芽湯		6.3	2.5	3	3		827
食材			豬排	豆腐、蟹肉絲、雞蛋	高麗菜、香菇	時蔬	番茄、黃豆芽							
4/24	三	白飯	香烤雞翅	日式佃煮	涼拌大頭菜	青菜	珍珠奶茶	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			雞翅	蘿蔔、百頁豆腐、貢丸	大頭菜、香菜	時蔬	珍珠、牛奶、紅茶包							
4/25	四	白飯	咖哩雞肉	日式蒸蛋	爆炒豆干	青菜	嫩薑冬瓜湯		6.7	2.6	1.9	3		830
食材			雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	雞蛋、魚板	洋蔥、豆干	時蔬	薑、冬瓜							

