

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

5 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
5/1	三	白飯	梅干扣肉	香酥甜不辣	大瓜什錦	青菜	綠豆芋圓湯	水果	6.2	2.7	2	3	1	845
食材			豬肉塊、梅乾菜	甜不辣(條)	時瓜、木耳、紅蘿蔔	時蔬								
5/2	四	白飯	脆皮雞腿	番茄蛋豆腐	家常粉絲	青菜	蘿蔔排骨湯		6.5	2.7	2	3.5		850
食材			雞腿	番茄、豆腐、雞蛋	冬粉、絞肉、紅蘿蔔	時蔬	蘿蔔、排骨							
5/3	五	炒米粉	鐵路豬排	酥炸雙味	香蒜四季豆	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.7	2.5	1.9	3	1	840
食材			米粉、肉絲、木耳、紅蘿蔔	豬肉片	花枝丸、薯條	蒜、四季豆	時蔬							
5/6	一	白飯	酥炸魚排	肉茸玉米	滷白菜	青菜	山藥排骨湯	水果	6.3	2.3	2	3	1	845
食材			魚排	絞肉、玉米	白菜、紅蘿蔔、木耳	時蔬	山藥、排骨							
5/7	二	白飯	洋蔥雞柳	紅燒豆腐	小魚炒豆干	青菜	番茄豆芽湯		6.5	2.6	1.9	3.2		837
食材			雞柳、洋蔥	絞肉、豆腐	小魚、豆干	時蔬	番茄、黃豆芽							
5/8	三	白飯	茄汁豬排	日式蒸蛋	醬炒甜不辣	青菜	紅茶珍珠	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	850
食材			豬排、洋蔥、番茄醬	雞蛋、魚板	甜不辣	時蔬	紅茶、珍珠							
5/9	四	白飯	宮保雞丁	客家小炒	綠野鮮蔬	青菜	榨菜肉絲湯		6.5	2.8	2	3		845
食材			雞肉、花生、乾辣椒	豆干、魷魚、肉絲	綠花椰菜	時蔬	榨菜、肉絲							
5/10	五	炒烏龍	滷肉排	日式關東煮	蒜香四季豆	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.6	2.8	2	3.1	1	850
食材			烏龍、肉絲、木耳、紅蘿蔔	豬排	豆包、丸子、豆干	蒜、四季豆	時蔬							
5/13	一	白飯	洋蔥炒肉絲	玉米蝦仁	大瓜什錦	青菜	玉米排骨湯	水果	6.2	2	2.3	2.5	1	845
食材			洋蔥、肉絲	玉米、蝦仁	時瓜、木耳、紅蘿蔔	時蔬	玉米、排骨							
5/14	二	白飯	鹽酥雞柳	香絲炒蛋	鮮菇玉筍	青菜	肉焢湯		6.5	2.3	2.2	2.5		840
食材			雞柳、洋蔥	紅蘿蔔、雞蛋	杏鮑菇、玉米筍	時蔬	白菜、肉焢							
5/15	三	白飯	三杯雞	菜脯蛋	蒜香高麗菜	青菜	地瓜芋圓湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	845
食材			雞肉、杏鮑菇、九層塔、薑	菜脯、雞蛋	蒜、高麗菜	時蔬	地瓜、芋圓							
5/16	四	白飯	壽喜燒肉	小魚炒豆干	芙蓉福州丸	青菜	玉米排骨湯		6.2	2	2.3	2.5		840
食材			肉片、馬鈴薯、洋蔥	豆干、小魚干、辣椒	福州丸、蛋	時蔬	玉米、排骨							
5/17	五	客家炒板條	炸雞翅	綜合滷味	香蒜四季豆	青菜	嫩薑冬瓜湯	水果	6.9	2.8	2	3.2	1	850
食材			板條、肉絲、木耳、紅蘿蔔	雞翅	豆干、丸子、米血	蒜、四季豆	時蔬							
5/20	一	白飯	黑胡椒肉絲	番茄蛋豆腐	木須竹筍	青菜	關東煮湯	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	848
食材			洋蔥、肉絲	雞蛋、番茄、豆腐	木耳、竹筍	時蔬	米血糕、甜不辣、丸子							
5/21	二	白飯	滷雞腿	火腿炒玉米	家常小菜	青菜	黃瓜排骨湯		6.5	2.5	2	3		820
食材			雞腿	玉米粒、火腿	小黃瓜、杏鮑菇	時蔬	黃瓜、排骨							
5/22	三	白飯	香煎肉排	爆炒豆干	滷白菜	青菜	珍珠奶茶	水果	6.5	2.3	3	3	1	845
食材			肉排	豆干、洋蔥	大白菜、紅蘿蔔、木耳	時蔬	紅茶包、鮮奶、珍珠							
5/23	四	白飯	糖醋魚排	麻婆豆腐	高麗菜捲	青菜	肉羹湯		6.3	2.1	2.1	2.3		830
食材			洋蔥、魚排	豆腐、絞肉	高麗菜捲	時蔬	肉羹、筍絲、雞蛋							

5/24	五	咖哩炒麵	柳葉魚	中式香腸	蒜香四季豆	青菜	芹菜丸子湯	水果	6.7	2.5	1.9	3	1	820
食材		麵, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	柳葉魚	香腸	蒜、四季豆	時蔬	芹菜、丸子							
5/27	一	白飯	炸雞腿	紅燒豆腐	田園瓜果	青菜	蘿蔔丸子湯	水果	6.5	2.5	3	3	1	855
食材		雞腿	絞肉、油豆腐	時瓜, 金針菇	時蔬	蘿蔔、丸子								
5/28	二	白飯	咖哩雞肉	紅絲炒蛋	肉茸寬粉	青菜	金針排骨湯		6.7	2.8	1.9	3		850
食材		雞肉、馬鈴薯、洋蔥	紅蘿蔔、雞蛋	家常粉絲、絞肉、木耳	時蔬	金針、排骨								
5/29	三	白飯	炸雞排	海帶雙絲	蒜香高麗菜	青菜	綠豆湯	水果	6.5	2.5	3	3	1	845
食材		雞排	海帶絲、豆干絲	蒜、高麗菜	時蔬	綠豆								
5/30	四	白飯	泡菜燒肉	酥香甜不辣	家常小菜	青菜	榨菜肉絲湯		6.4	2.3	2.2	2.5		852
食材		豬肉片、泡菜	甜不辣	杏鮑菇、小黃瓜	時蔬	榨菜、肉絲								
5/31	五		校外教學停餐											
食材														