

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

108年6月份學生午餐菜單

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	
6/3	一	白飯	脆皮雞腿	洋蔥炒豆干	大瓜什錦	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.5	2.7	2	3.5	1	850
食材			雞腿	洋蔥、豆干	大黃瓜、魚板	時蔬	豆腐、味噌							
6/4	二	白飯	炸肉排	麻婆豆腐	螞蟻上樹	青菜	冬瓜排骨湯		6	2.2	2.1	2.5		810
食材			肉排	豆腐、絞肉	冬粉、絞肉	時蔬	冬瓜、排骨							
6/5	三	白飯	茄汁豬排	菜脯炒蛋	醬燒冬瓜	青菜	珍珠奶茶	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
食材			豬排、洋蔥、番茄醬	菜脯、雞蛋	冬瓜	時蔬	珍珠、牛奶、紅茶包							
6/6	四	白飯	宮保雞丁	酥炸雙味	田園四季豆	青菜	紫菜蛋花湯		6.5	2.8	2	3		820
食材			雞肉、花生、乾辣椒	花枝丸、薯條	四季豆	時蔬	紫菜、蛋							
6/10	一	白飯	香酥花枝排	日式佃煮	家常小菜	青菜	玉米濃湯	水果	6.7	2.8	1.9	3	1	840
食材			花枝排	百頁豆腐、丸子	杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍	時蔬	玉米粒、蛋、玉米醬、火腿							
6/11	二	白飯	咖哩雞肉	小魚炒豆干	酥炸甜不辣	青菜	紫菜蛋花湯		6.3	2.5	2	3		820
食材			雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	小魚干、豆干	甜不辣(條)	時蔬	紫菜、雞蛋							
6/12	三	白飯	香酥雞柳	日式蒸蛋	香蒜高麗菜	青菜	綠豆芋圓湯	水果	6.5	2.5	3	3	1	830
食材			雞柳	魚板、蛋	蒜、高麗菜	時蔬	綠豆、芋圓							
6/13	四	白飯	炸雞翅	番茄蛋豆腐	滷白菜	青菜	蘿蔔排骨湯		6.2	2.3	2.2	2.5		834
食材			雞翅	番茄、蛋、豆腐	白菜、紅蘿蔔、木耳	時蔬	蘿蔔、排骨							
6/14	五	客家炒板條	炸肉排	黃金雙拼	香蒜四季豆	青菜	黃瓜排骨湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	840
食材			板條、肉絲、木耳、紅蘿蔔	肉排	薯餅、雞塊	蒜、四季豆	時蔬							
6/17	一	白飯	壽喜燒肉	中式香腸	爆炒豆干	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.5	2	2.3	2.5	1	814
食材			肉片、馬鈴薯、洋蔥	中式香腸	豆干、洋蔥	時蔬	榨菜、肉絲							
6/18	二	白飯	炸肉排	紅燒燒豆腐	田園瓜果	青菜	丸子湯		6.3	2.1	2.1	2.5		810
食材			肉排	絞肉、油豆腐	時瓜、金針菇	時蔬	丸子、排骨							
6/19	三	白飯	馬鈴薯燉肉	綜合滷味	滷白菜	青菜	地瓜芋圓湯	水果	6.6	2.7	2	3		850
食材			馬鈴薯、豬肉塊、紅蘿蔔	豆干、海帶、丸子	白菜、紅蘿蔔、木耳	時蔬	地瓜、芋圓							
6/20	四	白飯	滷雞腿	玉米炒蛋	韭菜炒豆干	青菜	番茄蛋花湯		6.5	2.5	2	3		809
食材			雞腿	玉米、蛋	韭菜、豆干	時蔬	番茄、蛋							
6/21	五	炒米粉	柳葉魚	滷蛋	醬燒甜不辣	青菜	大黃瓜排骨湯	水果	6.7	2.5	1.9	3	1	850
食材			米粉、肉絲、木耳、紅蘿蔔	柳葉魚	蛋	甜不辣	時蔬							
6/24	一	白飯	海南雞	菜脯蛋	涼拌小菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.6	2.7	2	3	1	833
食材			馬鈴薯、雞肉、椰奶	雞蛋、菜脯	杏鮑菇、小黃瓜	時蔬	紫菜、蛋							
6/25	二	白飯	黑胡椒雞肉	海帶雙絲	大瓜什錦	青菜	金針排骨湯		6.2	2	1.9	2.5		825
食材			洋蔥、雞肉	海帶絲、豆干絲	大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔	時蔬	金針、排骨							
6/26	三	白飯	炸雞排	玉蘿油腐	香腸	青菜	珍珠紅茶	水果	6.5	2.5	3	3	1	850
食材			雞排	蘿蔔、油豆腐、絞肉	香腸	時蔬	珍珠、紅茶包							

6/27	四	白飯	糖醋魚片	青椒炒小魚干	福州丸	青菜	辣薑冬瓜湯									
食材			魚片、洋蔥	青椒、小魚干	福州丸、蛋	時蔬	薑、冬瓜		6.6	2.7	2	3				
6/28	五	日式炒麵	脆皮雞腿	香酥甜不辣	香蒜高麗菜	青菜	玉米排骨湯									
食材		麵、肉絲、木耳、紅蘿蔔	雞腿	甜不辣(條)	高麗菜、蒜	時蔬	玉米、排骨	水果	6.3	2.5	2	3	1			