

# 基隆市立中山高級中學國中部大德分校

## 108年8/26-9/30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	主 菜	副 菜	菜	湯	附餐	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	蔬 菜類	脂 肪類	水 果	熱 量
8/26	一	白飯	滷雞腿	玉米炒蛋	大瓜什錦	青菜	嫩薑冬瓜湯	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
食材			雞腿	玉米,雞蛋	大黃瓜,魚板	時蔬	薑,冬瓜						
8/27	二	白飯	糖醋魚排	香滷豆腐	涼拌小菜	青菜	紫菜蛋花湯	6	2.3	2.4	2.5		813
食材			魚排,洋蔥	油豆腐,絞肉	小黃瓜,杏鮑菇,紅蘿蔔	時蔬	紫菜,蛋花						
8/28	三	白飯	黑胡椒肉排	麻婆豆腐	滷白菜	青菜	綠豆芋圓湯	6	2.2	2.3	2.5	1	800
食材			肉排	絞肉,豆腐	大白菜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	綠豆,芋圓						
8/29	四	白飯	海南雞	小魚炒豆干	蒜香高麗菜	青菜	味噌豆腐湯	6.1	2	2.3	2.6		812
食材			雞肉,馬鈴薯,椰奶	小魚干,豆干	高麗菜,蒜頭	時蔬	海苔芽,豆腐						
8/30	五	烏龍炒麵	炸排骨	滷蛋	蒜香四季豆	青菜	丸子湯	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
食材			肉排	雞蛋	蒜,四季豆	時蔬	魚丸,芹菜						
9/2	一	白飯	雞排(滷)	木須竹筍	家常粉絲	青菜	酸辣湯	6	2.3	2.3	2.7	1	832
食材			雞排	木耳,竹筍	絞肉,寬冬粉	時蔬	紅蘿蔔,豆腐,木耳,蛋						
9/3	二	白飯	糖醋魚排	肉茸玉米	滷白菜	青菜	黃瓜排骨湯	6	2.2	2.1	2.5		810
食材			鯛魚	絞肉,玉米	大白菜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	黃瓜,排骨						
9/4	三	白飯	梅干扣肉	豆干炒肉絲	芙蓉福州丸	青菜	珍珠奶茶	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			梅乾菜,五花肉	豆干,肉絲	福州丸,蛋	時蔬	珍珠,鮮奶 紅茶包						
9/5	四	白飯	滷排骨	日式關東煮	大瓜什錦	青菜	番茄蛋花湯	6.3	2.2	2.1	2.5		831
食材			排骨	豆包,丸子,豆干	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳	時蔬	番茄,蛋						
9/6	五	炒米粉	柳葉魚	滷蛋	蒜香四季豆	青菜	金針排骨湯	6	2.1	2.3	2.5	1	808
食材			柳葉魚	雞蛋	蒜,四季豆	時蔬	金針,排骨						
9/9	一	白飯	脆皮雞腿	日式蒸蛋	鮮菇高麗菜	青菜	嫩薑冬瓜湯	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			雞腿	雞蛋,魚板	鮮菇,高麗菜	時蔬	薑,冬瓜						
9/10	二	白飯	花枝排	綜合滷味	田園瓜果	青菜	蘿蔔湯	6.2	2.3	2.2	2.5		834
食材			花枝排	海帶結,豆干,丸子	時瓜,金針菇	時蔬	白蘿蔔,排骨						
9/11	三	白飯	炸排骨	木須竹筍	肉茸寬粉	青菜	紅茶	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			肉排	竹筍,木耳	絞肉,寬冬粉	時蔬	紅茶包						
9/12	四	白飯	三杯雞	紅絲炒蛋	綜合滷味	青菜	榨菜肉絲湯	6	2.2	2.1	2.5		810
食材			雞肉,九層塔	紅蘿蔔,雞蛋	豆干,海帶,丸子	時蔬	榨菜,肉絲						
9/16	一	白飯	糖醋魚排	紅燒豆腐	田園瓜果	青菜	紫菜蛋花湯	6.2	2.1	2.3	2.7	1	821

食材	一	白飯	魚排.洋蔥	豆腐.絞肉	時瓜.金針菇	時蔬	紫菜.蛋花.排骨	小水	6.2	2.1	2.3	2.1	1	831
9/17	二	白飯	香酥雞柳	青椒炒豆干	香蒜高麗菜	青菜	肉燥湯		6	2.3	2.3	2.7	1	832
食材			雞胸肉	青椒.豆干	蒜.高麗菜	時蔬	肉燥.木耳.紅蘿蔔							
9/18	三	白飯	滷雞腿	日式佃煮	芙蓉福州丸	青菜	綠豆薏仁湯	水果	6.3	2.2	2	2.5	1	829
食材			雞腿	百頁豆腐.丸子	福州丸.雞蛋	時蔬	綠豆.薏仁							
9/19	四	白飯	蜜汁豬排	菜脯蛋	鍋燒白菜	青菜	關東煮湯		6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
食材			豬排	菜脯.蛋	大白菜.木耳.紅蘿蔔	時蔬	甜不辣.蘿蔔.油豆腐.排骨							
9/20	五	客家炒飯條	卡啦雞腿排	滷蛋	香蒜花椰菜	青菜	丸子湯	水果	6.2	2	2.3	2.5	1	814
食材			卡啦雞腿排	滷蛋	蒜.花椰菜	時蔬	魚丸.芹菜							
9/23	一	白飯	泡菜燒肉	酥炸花枝丸	小魚炒豆干	青菜	玉米濃湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	815
食材			泡菜.豬肉片	花枝丸	小魚.豆干	時蔬	玉米.蛋							
9/24	二	白飯	照燒豬排	番茄蛋豆腐	清炒竹筍	青菜	嫩薑冬瓜湯		6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
食材			肉排	番茄.蛋.豆腐	竹筍	時蔬	薑.冬瓜							
9/25	三	白飯	麥克雞塊	吻仔魚蒸蛋	香蒜花椰	青菜	地瓜芋圓湯	水果	6.7	2.8	2	3	1	820
食材			麥克雞塊	吻仔魚.蛋	青花椰菜	時蔬	地瓜.芋圓							
9/26	四	白飯	壽喜燒肉	茄醬甜不辣	炒絲瓜	青菜	榨菜肉絲湯		6.6	2.9	2	3	1	850
食材			洋蔥.肉片.馬鈴薯	甜不辣.番茄醬	絲瓜.薑	時蔬	榨菜.肉絲							
9/27	五	日式炒麵	滷雞腿	香酥雙味	香蒜四季豆	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.5	2.5	2	3	1	809
食材			雞腿	甜不辣.薯條	蒜.四季豆	時蔬	味噌.豆腐							
9/30	一	白飯	咖哩雞肉	高麗菜捲	香酥甜不辣	青菜	番茄豆芽湯	水果	6.3	2.5	2	3	1	820
食材			雞丁.馬鈴薯.洋蔥	高麗菜捲	甜不辣	時蔬	番茄.黃豆芽							