

# 基隆市立中山高級中學國中部大德分校

## 10 月 份 早 餐 菜 單

地址：基隆市中山區通明街54號  
電話：24202878 商業登記字號：89940316

食材供應廠商：勝威食品企業有限公司

日期	星期	主食	副 食				醣類	蛋白質	脂質	熱量
10/3	二	吐司 吐司	鮪魚 鮪魚罐	洋蔥 洋蔥	牛奶 牛奶		53	16	15	411
10/6	五	香菇肉粥 米.香菇.絞肉	銀絲捲 銀絲捲				53	14	16	412
10/12	四	鮮肉包 肉包(每份120克)	荷包蛋 雞蛋	豆漿 豆漿			54	15	15	411
10/13	五	廣東粥 米.皮蛋.絞肉	饅頭 饅頭				54	15	13	393
10/17	二	豬肉湯麵 麵.肉絲	青菜 小白菜	貢丸 貢丸			53	15	15	407
10/18	三	清粥 米	炒蛋 雞蛋	肉鬆 肉鬆	麵筋 麵筋		53	16	14	402
10/19	四	大亨堡 麵包	熱狗 熱狗	番茄 番茄	小黃瓜 小黃瓜	牛奶 牛奶	53	16	14	402
10/20	五	玉米瘦肉粥 米.玉米.絞肉	芋泥包 芋泥包				52	14	13	381
10/24	二	蔥抓餅 蔥抓餅	煎蛋 雞蛋	米漿 米漿			54	15	15	411
10/25	三	麵線羹 紅麵線.肉羹	豆沙包 豆沙包				53	15	15	407
10/26	四	漢堡 麵包	漢堡肉 漢堡肉	番茄 番茄	洋蔥 洋蔥	牛奶 牛奶	54	16	14	406
10/27	五	肉鬆飯糰 肉鬆.飯	煎蛋 雞蛋	豆漿 豆漿			53	16	14	402
10/31	二	蘿蔔糕 蘿蔔糕	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			54	16	12	388

# 基隆市立中山高級中學國中部大德分校

## 10 月份午餐菜單

地址：基隆市中山區通明街54號

電話：24202878 商業登記字號：89940316

食材供應廠商：勝威食品企業有限公司

日期	星期	主食	副食			湯	附餐	醣類	蛋白質	脂質	鈣含量mg	熱量	
10/2	一	白飯	鐵板肉排 肉排	醬炒甜條 番茄醬,甜不辣	滷白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳	青菜	味噌豆腐湯	水果	135	26	26	439	878
10/3	二	麥片飯	海南雞 雞肉,馬鈴薯,椰奶	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	蒜香高麗菜 高麗菜,蒜頭	青菜	仙草湯		119	28	26	428	822
10/5	四	白飯	無骨雞排 雞排	綜合滷味 豆干,海帶,丸子	木須竹筍 木耳,竹筍	青菜	綠豆湯		129	26	23	409	827
10/6	五	白飯	糖醋魚排 魚排	黃金薯餅 薯餅	清炒絲瓜 絲瓜,金針菇,薑	青菜	肉羹湯	水果	114	27	25	459	789
10/11	三	客家炒飯條	黑胡椒肉絲 洋蔥,肉絲	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	涼拌小菜 小黃瓜,杏鮑菇	青菜	金針排骨湯	水果	134	26	27	446	883
10/12	四	白飯	脆皮雞腿 雞腿	日式蒸蛋 雞蛋,魚板	螞蟻上樹 冬粉,絞肉	青菜	奶茶		120	26	25	398	809
10/13	五	白飯	花枝排 花枝排	海結滷蛋 海帶結,雞蛋	開陽胡瓜 蝦米,胡瓜	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	134	28	26	407	882
10/16	一	白飯	蘿蔔滷肉 豬肉塊,蘿蔔	韭菜炒豆干 韭菜,豆干	金沙綠花椰 鹹蛋,青花椰菜	青菜	山藥排骨湯	水果	117	25	25	412	793
10/17	二	白飯	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,九層塔	香酥花枝丸 花枝丸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	青菜	檸檬愛玉		128	27	26	421	854
10/18	三	烏龍炒麵	茄汁豬排 番茄醬,豬排	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	田園瓜果 時瓜,金針菇	青菜	番茄蛋花湯	水果	130	24	25	406	841
10/19	四	白飯	高麗菜捲 高麗菜捲	肉茸玉米 絞肉,玉米	培根高麗菜 培根,高麗菜	青菜	芋頭西米露		115	26	28	390	816
10/20	五	白飯	高麗菜捲 高麗菜捲	日式佃煮 百頁豆腐,蘿蔔,丸子	芙蓉福州丸 福州丸,雞蛋	青菜	冬瓜排骨湯	水果	130	24	25	406	841
10/23	一	白飯	蜜汁豬排 豬排	吻魚蒸蛋 吻仔魚,雞蛋	醬燒菇菇 杏鮑菇,香菇,鴻喜菇	青菜	紫菜蛋花湯	水果	116	28	27	424	819
10/24	二	白飯	泡菜燒肉 泡菜,豬肉片	客家小炒 豆干,魷魚,肉絲	香腸 香腸	青菜	冬瓜茶		131	25	24	386	840
10/25	三	義大利肉醬麵	卡啦雞腿排 卡啦雞腿排	大瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	珍珠丸 珍珠丸	青菜	玉米濃湯	水果	128	27	26	421	854
10/26	四	白飯	無骨雞排 雞排	洋蔥絞肉 洋蔥,絞肉	菜脯蛋 菜脯,雞蛋	青菜	黑糖地瓜甜湯		119	28	26	428	822
10/30	一	白飯	壽喜燒肉 洋蔥,肉片,馬鈴薯	玉米燴蝦仁 玉米粒,蝦仁	小魚炒豆干 糯米椒,小魚干,豆干	青菜	酸辣湯	水果	129	26	23	409	827
10/31	二	地瓜飯	咖哩雞肉 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉茸寬粉 絞肉,寬冬粉	蒜香地瓜葉 地瓜葉,蒜頭	青菜	紅豆紫米湯		114	27	25	459	789

# 基隆市立中山高級中學國中部大德分校

## 10月份晚餐菜單

地址：基隆市中山區通明街54號

電話：24202878 商業登記字號：89940316

食材供應廠商：勝威食品企業有限公司

日期	星期	主食	副食				湯	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
10/2	一	白飯	無骨雞排 雞排	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋	綠野鮮蔬 青花椰菜.白花椰菜	青菜	冬瓜茶	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
10/5	四	白飯	洋蔥豬排 洋蔥.豬排	麻婆豆腐 豆腐.絞肉	滷白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳	青菜	味噌海帶湯	水果	6	2.1	2.1	2.5	1	803
10/11	三	白飯	花瓜蒸肉 花瓜.絞肉	玉米蝦仁 玉米粒.蝦仁	塔香茄子 九層塔.茄子	青菜	紅豆燕麥粥	水果	6	2	2.3	2.5	1	800
10/12	四	白飯	鐵路排骨 肉排	茄醬甜片 甜不辣	薑絲南瓜 南瓜.薑	青菜	丸子排骨湯	水果	6.1	2	2.3	2.6	1	812
10/16	一	白飯	滷雞腿 雞腿	黃金薯餅 薯餅	薑絲絲瓜 絲瓜.金針菇.薑	青菜	奶茶	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
10/17	二	咖哩炒麵	糖醋魚排 魚排	滷蛋 雞蛋	炒三寶 火腿.玉米.紅蘿蔔	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
10/18	三	白飯	香檸雞翅 檸檬.雞翅	咖哩粉絲 冬粉.洋蔥.木耳	鮮菇高麗菜 香菇.高麗菜	青菜	綠豆湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
10/19	四	白飯	蒜味肉排 肉排	吻魚蒸蛋 吻魚.雞蛋	紅燒海結 海帶結	青菜	酸辣湯	水果	6	2.3	2.3	2.7	1	832
10/23	一	白飯	脆皮雞腿排 雞腿排	香菇肉燥 香菇.絞肉	醬燒冬瓜 冬瓜.薑	青菜	花生豆花湯	水果	6	2.1	2	2.5	1	800
10/24	二	肉燥拌麵	柳葉魚 柳葉魚	家常豆腐 豆腐.絞肉	雙色燒賣 燒賣	青菜	玉米排骨湯	水果	6.1	2	2.3	2.6	1	812
10/25	三	白飯	蜜汁豬排 豬排	綜合滷味 豆干.海帶	彩椒玉米筍 彩椒.玉米筍	青菜	芋圓湯	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
10/26	四	白飯	鐵板肉排 肉排	番茄炒蛋 番茄.雞蛋	小魚炒豆干 小魚干.豆干	青菜	味噌豆腐湯	水果	6	2.2	2.2	2.5	1	813
10/30	一	白飯	三杯雞 雞肉.杏鮑菇.九層塔	脆皮豆腐 油豆腐.絞肉	鮮菇瓜果 金針菇.瓜果	青菜	枸杞桂圓露	水果	6.4	2	2.1	2.5	1	823
10/31	二	日式炒烏龍	鹽酥魚片 魚片	菜脯蛋 菜脯.雞蛋	鮪魚筍片 鮪魚罐.筍片	青菜	大黃瓜湯	水果	6.2	2	2.3	2.7	1	823