

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

11 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
11/1	三	清粥 米	炒蛋 雞蛋	肉鬆 肉鬆	脆瓜 脆瓜		52	14	14	390
11/2	四	吐司 吐司	鮭魚 鮭魚罐	洋蔥 洋蔥	牛奶 牛奶		54	16	12	388
11/3	五	香菇肉粥 米.香菇.絞肉					52	14	13	381
11/7	二	鮮肉包 肉包(每份120克)	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	13	381
11/8	三	饅頭 饅頭	肉鬆 肉鬆	豆漿 豆漿			52	14	13	381
11/9	四	水餃 生水餃	魚丸湯 魚丸				53	15	15	407
11/10	五	廣東粥 米.皮蛋.絞肉					52	14	14	385
11/14	二	豬肉湯麵 麵.肉絲	青菜 小白菜	貢丸 貢丸			53	14	13	402
11/15	三	清粥 米	炒蛋 雞蛋	筍絲 筍絲	麵筋 麵筋		52	14	14	390
11/16	四	大亨堡 大亨堡麵包.番茄醬	熱狗 熱狗	番茄 番茄	起司 起司片	牛奶 牛奶	54	17	14	410
11/17	五	玉米瘦肉粥 米.玉米.絞肉					52	14	13	381
11/21	二	蔥抓餅 蔥抓餅	煎蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	15	399
11/22	三	麵線羹 紅麵線.肉羹	豆沙包 豆沙包				51	16	15	403
11/23	四	漢堡 漢堡.美乃滋	漢堡肉 漢堡肉	番茄 番茄	洋蔥 洋蔥	牛奶 牛奶	53	15	15	407
11/24	五	肉鬆飯糰 肉鬆.飯	煎蛋 雞蛋	豆漿 豆漿			53	14	15	403
11/28	二	蘿蔔糕 蘿蔔糕	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			50	17	14	394
11/29	三	玉米火腿粥 米.玉米.火腿					53	14	15	403
11/30	四	吐司 吐司.美乃滋	培根 培根	荷包蛋 雞蛋	小黃瓜 小黃瓜	牛奶 牛奶	54	16	15	415

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

11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
11/1	三	台式炒米粉	滷肉排 肉排	醬炒甜條 番茄醬,甜不辣	木須竹筍 木耳,竹筍	青菜 (高麗菜)	味噌豆腐湯	水果	134	26	27	446 883
11/2	四	白飯	無骨雞排 雞排	吻魚蒸蛋 吻仔魚,雞蛋	薑絲南瓜 南瓜,薑	青菜	綠豆湯		120	26	25	398 809
11/3	五	白飯	糖醋魚排 魚排	黃金薯餅 薯餅	菜脯蛋 菜脯,雞蛋	青菜	肉羹湯	水果	134	28	26	407 882
11/6	一	白飯	花瓜蒸肉 花瓜,絞肉	和風菜捲 高麗菜捲	雙色燒賣 燒賣	青菜	玉米排骨湯	水果	117	25	25	412 793
11/7	二	麥片飯	海南雞 雞肉,馬鈴薯,椰奶	玉米脆瓜 玉米,小黃瓜	蒜香高麗菜 高麗菜,蒜頭	青菜	香菇排骨湯		128	27	26	421 854
11/8	三	日式炒麵	蜜汁豬排 豬排	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	脆皮豆腐 油豆腐,絞肉	青菜 (高麗菜)	關東煮	水果	130	24	25	406 841
11/9	四	白飯	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		116	28	27	424 819
11/10	五	白飯	台式蝦捲 蝦捲	鮮炒三絲 木耳,竹筍,肉絲	鮑菇玉筍 杏鮑菇,玉米筍	青菜	番茄蛋花湯	水果	131	25	24	386 840
11/13	一	白飯	炸排骨 肉排	白菜獅子頭 大白菜,獅子頭	鮭魚筍片 鮭魚,筍片	青菜	山藥排骨湯	水果	115	26	28	390 816
11/14	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	香芹貢丸湯		135	26	26	274 878
11/15	三	客家炒飯條	黑胡椒肉絲 洋蔥,肉絲	玉米炒蛋 玉米,雞蛋	家常小菜 小黃瓜,杏鮑菇	青菜 (高麗菜)	金針排骨湯	水果	133	27	24	385 856
11/16	四	白飯	脆皮雞腿 雞腿	紅豆餅 紅豆餅	螞蟻上樹 冬粉,絞肉	青菜	奶茶		114	27	25	408 789
11/17	五	校外教學停餐										
11/20	一	白飯	壽喜燒肉 洋蔥,肉片,馬鈴薯	玉米燴蟹絲 玉米粒,蟹肉	小魚炒豆干 糯米椒,小魚干,豆干	青菜	酸辣湯	水果	134	26	27	446 883
11/21	二	白飯	宮保雞丁 花生,乾辣椒,雞肉	日式蒸蛋 雞蛋,魚板	田園胡瓜 胡瓜,蒜頭	青菜	蘿蔔魚丸湯		117	25	25	303 793
11/22	三	烏龍炒麵	茄汁豬排 番茄醬,豬排	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	雙色花椰 青花椰菜,白花椰菜	青菜 (高麗菜)	黃瓜排骨湯	水果	128	27	26	421 854
11/23	四	白飯	蔥爆雞柳 洋蔥,雞柳	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		129	26	23	409 827
11/24	五	白飯	柳葉魚 柳葉魚	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	牛奶	114	27	25	459 789
11/27	一	白飯	梅干扣肉 梅干菜,豬肉	綜合滷味 豆干,海帶,丸子	醬燒菇菇 杏鮑菇,香菇,鴻喜菇	青菜	紫菜蛋花湯	水果	134	26	27	446 883
11/28	二	地瓜飯	香滷雞腿 雞腿	客家小炒 豆干,魷魚,肉絲	開陽胡瓜 蝦米,胡瓜	青菜	蓮藕玉米湯		120	26	25	398 809
11/29	三	義大利肉醬麵	泡菜燒肉 泡菜,豬肉片	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	130	24	25	277 841
11/30	四	白飯	無骨雞排 雞排	洋蔥絞肉 洋蔥,絞肉	滷白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳	青菜	黑糖地瓜甜湯		116	28	27	424 819

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

11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	
11/1	三	白飯	酥炸雞翅 雞翅	咖哩粉絲 冬粉,洋蔥,木耳	鮮菇高麗菜 香菇,高麗菜	青菜	花生豆花湯	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
11/2	四	地瓜飯	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	番茄蔬菜湯	水果	6	2.1	2.1	2.5	1	803
11/6	一	白飯	無骨雞排 雞排	火腿炒蛋 火腿,雞蛋	綠野鮮蔬 青花椰菜,白花椰菜	青菜	冬瓜茶	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
11/7	二	咖哩炒麵	花枝排 花枝排	滷蛋 雞蛋	炒三寶 火腿,玉米,紅蘿蔔	青菜 (高麗菜)	丸子排骨湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
11/8	三	白飯	洋蔥雞丁 洋蔥,雞丁	肉茸玉米 玉米粒,絞肉	塔香茄子 九層塔,茄子	青菜	檸檬愛玉	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
11/9	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	味噌豆腐湯	水果	6	2.3	2.3	2.7	1	832
11/13	一	白飯	滷雞腿 雞腿	黃金薯餅 薯餅	吻魚莧菜 吻魚,莧菜	青菜	桂圓糯米粥	水果	6.3	2.2	2	2.5	1	829
11/14	二	台式炒米粉	糖醋魚排 魚排	客家小炒 豆干,魷魚,肉絲	珍珠丸 珍珠丸	青菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
11/15	三	白飯	海南雞 雞肉,馬鈴薯,椰奶	滷三寶 百頁豆腐,豬血糕,杏鮑菇	大瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	青菜	綠豆湯	牛奶	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
11/16	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	2	2.3	2.7	1	823
11/20	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	綠豆湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
11/21	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 (高麗菜)	玉米排骨湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
11/22	三	白飯	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	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	6.3	2.2	2	2.5	1	829
11/23	四	白飯	滷肉排 肉排	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	小魚炒豆干 小魚干,豆干	青菜	香菇排骨湯	水果	6	2.1	2.3	2.5	1	808
11/27	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	銀耳桂圓露	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
11/28	二	日式炒烏龍	鹽酥魚柳 魚柳	菜脯蛋 菜脯,雞蛋	白菜獅子頭 大白菜,獅子頭	青菜 (高麗菜)	大黃瓜湯	水果	6.2	2	2.3	2.5	1	814
11/29	三	白飯	無骨雞排 雞排	日式蒸蛋 雞蛋,魚板	芋泥包 芋泥包	青菜	奶茶	水果	6.1	2.1	2.3	2.6	1	819
11/30	四	白飯	花瓜蒸肉 花瓜,絞肉	香酥花枝丸 花枝丸	培根高麗菜 培根,高麗菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834