

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

12 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
12/1	五	香菇肉粥 米.香菇.絞肉	芋泥包 芋泥包				52	14	13	381
12/5	二	鮮肉包 肉包(每份120克)	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	13	381
12/6	三	饅頭 饅頭	肉鬆 肉鬆	豆漿 豆漿			52	14	13	381
12/7	四	水餃 生水餃	魚丸湯 魚丸				53	15	15	407
12/8	五	廣東粥 米.皮蛋.絞肉	燒賣 燒賣				52	14	14	385
12/12	二	豬肉湯麵 麵.肉絲	青菜 小白菜	貢丸 貢丸			53	14	13	402
12/13	三	清粥 米	炒蛋 雞蛋	筍絲 筍絲	麵筋 麵筋		52	14	14	390
12/14	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
12/15	五	吻魚瘦肉粥 米.玉米.吻魚.絞肉	銀絲卷 銀絲卷				52	14	13	381
12/19	二	蔥抓餅 蔥抓餅	煎蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	15	399
12/20	三	麵線羹 紅麵線.肉羹	豆沙包 豆沙包				51	16	15	403
12/21	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
12/22	五	肉鬆飯糰 肉鬆.飯	煎蛋 雞蛋	豆漿 豆漿			53	14	15	403
12/26	二	蘿蔔糕 蘿蔔糕	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			50	17	14	394
12/27	三	玉米火腿粥 米.玉米.火腿	饅頭 饅頭				53	14	15	403
12/28	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
12/29	五	清粥 米	炒蛋 雞蛋	肉鬆 肉鬆	脆瓜 脆瓜		52	14	14	390

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

12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	主菜	副菜		湯	附餐	醣類	蛋白質	脂質	鈣含量	熱量	
12/1	五	白飯	糖醋魚排 魚排	菜脯蛋 菜脯,雞蛋	綜合滷味 豆干,海帶,丸子	青菜	肉羹湯	水果	134	28	26	407	882
12/4	一	白飯	花瓜蒸肉 花瓜,絞肉	和風菜捲 高麗菜捲	珍珠丸 珍珠丸	青菜	玉米排骨湯	水果	117	25	25	412	793
12/5	二	地瓜飯	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	蘿蔔貢丸湯		128	27	26	421	854
12/6	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
12/7	四	白飯	咖哩雞肉 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	鮭魚蒸蛋 鮭魚,雞蛋	蒜香地瓜葉 地瓜葉,蒜頭	青菜	綠豆湯		116	28	27	424	816
12/8	五	白飯	花枝排 花枝排	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
12/11	一	白飯	壽喜燒肉 洋蔥,肉片,馬鈴薯	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
12/12	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	榨菜肉絲湯		135	26	26	274	878
12/13	三	客家炒飯條	黑胡椒肉絲 洋蔥,肉絲	九層塔炒蛋 九層塔,雞蛋	芙蓉福州丸 福州丸,雞蛋	青菜 (高麗菜)	紅燒排骨湯	水果	133	27	24	385	856
12/14	四	白飯	脆皮雞腿 雞腿	螞蟻上樹 冬粉,絞肉	爆香四季豆 四季豆,蒜頭	青菜	奶茶		114	27	25	408	789
12/15	五	白飯	酥炸花枝圈 花枝,九層塔	紅燒海結 海帶結	薑絲南瓜 南瓜,薑	青菜	香菇雞湯		120	26	25	398	809
12/18	一	白飯	炸排骨 肉排	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
12/19	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
12/20	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
12/21	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
12/22	五	白飯	柳葉魚 柳葉魚	日式佃煮 百頁豆腐,蘿蔔,丸子	家常小菜 小黃瓜,杏鮑菇	青菜	薑絲冬瓜湯	牛奶	114	27	25	459	789
12/25	一	白飯	梅干扣肉 梅干菜,豬肉	黃金薯餅 薯餅	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
12/26	二	麥片飯	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	金針排骨湯		120	26	25	398	808
12/27	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	雙色燒賣 燒賣	青菜	玉米濃湯	水果	130	24	25	277	841
12/28	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	黑糖芋圓湯		116	28	27	424	819
12/29	五	白飯	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	味噌豆腐湯	水果	134	26	27	446	883

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

12 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	主菜	副 菜			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
12/4	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
12/5	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
12/6	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
12/7	四	白飯	洋蔥豬排 洋蔥, 豬排	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
12/11	一	白飯	滷雞腿 雞腿	黃金薯餅 薯餅	吻魚莧菜 吻魚, 莧菜	青菜	花生豆花湯	水果	6.3	2.2	2	2.5	1	829
12/12	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 (高麗菜)	玉米濃湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
12/13	三	白飯	海南雞 雞肉, 馬鈴薯, 椰奶	綜合滷味 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
12/14	四	白飯	蒜味肉排 肉排	吻魚蒸蛋 吻魚, 雞蛋	紅燒海結 海帶結, 丸子	青菜	酸辣湯	水果	6.2	2	2.3	2.7	1	823
12/18	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	紅豆麥片湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
12/19	二	肉燥拌麵	柳葉魚 柳葉魚	麻婆豆腐 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
12/20	三	白飯	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	枸杞燒冬瓜 冬瓜, 枸杞, 薑	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
12/21	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	香菇雞湯	水果	6	2.1	2.3	2.5	1	808
12/25	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	燒仙草	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
12/26	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
12/27	三	白飯	無骨雞排 雞排	日式蒸蛋 雞蛋, 香菇, 洋蔥	芋泥包 芋泥包	青菜	奶茶	水果	6.1	2.1	2.3	2.6	1	819
12/28	四	地瓜飯	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