

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

8/24 - 9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
8/25	五	玉米瘦肉粥 米,玉米,絞肉	肉包 肉包				52	14	13	381
8/29	二	蔥抓餅 抓餅	煎蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	15	399
8/30	三	清粥 米	肉鬆 肉鬆	筍絲 筍絲	麵筋 麵筋		52	14	14	390
8/31	四	生水餃 水餃	魚丸湯 魚丸				53	15	15	407
9/1	五	香菇肉粥 米,香菇,絞肉	銀絲捲 銀絲捲				52	14	13	381
9/5	二	漢堡 漢堡,美乃滋	荷包蛋 雞蛋	火腿片 火腿片	小黃瓜 小黃瓜	牛奶 牛奶	53	15	15	407
9/6	三	清粥 米	炒蛋 雞蛋	肉鬆 肉鬆	脆瓜 脆瓜		52	14	14	385
9/7	四	鮮肉包 肉包(每份120克)	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	13	381
9/8	五	廣東粥 米,玉米,絞肉	饅頭 饅頭	炒蛋 雞蛋			52	14	13	402
9/12	二	豬肉湯麵 麵,大骨,絞肉	滷蛋 雞蛋	貢丸 貢丸			53	14	13	402
9/13	三	清粥 米	柴魚豆腐 柴魚,豆腐	肉鬆 肉鬆	麵筋 麵筋		52	14	14	390
9/14	四	吐司 麵包	鮭魚 鮭魚罐	洋蔥 洋蔥	牛奶 牛奶		54	16	12	388
9/15	五	蔥抓餅 抓餅	煎蛋 雞蛋	豆漿 豆漿			51	15	15	399
9/19	二	竹筍瘦肉粥 米,竹筍,絞肉	銀絲捲 銀絲捲				52	14	13	402
9/20	三	蘿蔔糕 蘿蔔糕	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			50	17	14	394
9/21	四	漢堡 麵包,美乃滋	漢堡肉 漢堡肉	番茄 番茄	小黃瓜 小黃瓜	牛奶 牛奶	53	15	15	407
9/22	五	肉鬆飯糰 肉鬆,飯	荷包蛋 雞蛋	豆漿 豆漿			53	14	15	403
9/26	二	大亨堡 大亨堡麵包,番茄醬	熱狗 熱狗	番茄 番茄	起司片 起司片	牛奶 牛奶	54	17	14	410
9/27	三	玉米瘦肉粥 米,玉米,絞肉	燒賣 燒賣				52	14	13	402
9/28	四	吐司 吐司	火腿 火腿	荷包蛋 雞蛋	小黃瓜 小黃瓜	牛奶 牛奶	54	16	15	415
9/29	五	清粥 米	豆棗 豆棗	麵筋 麵筋	肉鬆 肉鬆		52	14	14	390
9/30	六	鮮肉包 肉包(每份120克)	荷包蛋 雞蛋	米漿 米漿			51	15	13	381

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

8/24 - 9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	醃類	蛋白質	脂質	鈣質	熱量
8/24	四	白飯	滷雞腿 雞腿	菜脯蛋 菜脯, 雞蛋	蟹絲南瓜 南瓜, 蟹肉絲	青菜	奶茶		134	26	27	446 883
8/25	五	五穀飯	清蒸鱈魚 鱈魚, 薑	香菇肉燥 香菇, 絞肉, 紅蔥頭	炒絲瓜 絲瓜, 薑	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	120	26	25	398 809
8/28	一	白飯	鐵板肉排 肉排	香滷貢丸 貢丸, 絞肉	滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	青菜	昆布味噌湯	水果	134	28	26	407 882
8/29	二	白飯	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		117	25	25	412 793
8/30	三	烏龍炒麵	炸排骨 肉排	滷蛋 雞蛋	豆干丁香魚 小魚干, 豆干	青菜	酸辣湯	水果	128	27	26	421 854
8/31	四	白飯	無骨雞排 雞排	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋	木須竹筍 木耳, 竹筍	青菜	綠豆湯		130	24	25	406 841
9/1	五	白飯	糖醋魚排 魚排	海山醬魚輪 甜不辣	蟹絲白菜 大白菜, 蟹肉絲	青菜	竹筍排骨湯	水果	116	28	27	424 819
9/4	一	白飯	梅干扣肉 梅乾菜, 五花肉	紅燒豆腐 油豆腐, 絞肉	涼拌小菜 小黃瓜, 杏鮑菇	青菜	番茄蛋花湯	水果	131	25	24	386 840
9/5	二	白飯	脆皮雞腿 雞腿	大瓜什錦 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	日式關東煮 油豆腐, 丸子, 豆干	青菜	奶茶		115	26	28	390 816
9/6	三	炒米粉	黑胡椒肉絲 洋蔥, 肉絲	番茄蛋豆腐 番茄, 雞蛋, 豆腐	金沙四季豆 鹹蛋, 四季豆	青菜	金針排骨湯	水果	133	26	25	388 861
9/7	四	白飯	菲力雞排 雞排	日式蒸蛋 雞蛋, 魚板	家常粉絲 冬粉, 蔬菜	青菜	紅豆薏仁湯		135	26	26	274 878
9/8	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	119	28	26	293 822
9/11	一	白飯	日式豬排 豬排	紅油香筍 竹筍	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜	青菜	榨菜肉絲湯	水果	129	26	23	328 827
9/12	二	五穀飯	三杯雞 雞肉, 九層塔	肉茸寬粉 絞肉, 寬冬粉	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	青菜	仙草湯		114	27	25	408 789
9/13	三	烏龍炒麵	香檸雞翅 雞翅	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉	田園瓜果 時瓜, 金針菇	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	133	27	24	385 856
9/14	四	白飯	菲力雞排 雞排	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		134	26	27	446 883
9/15	五	白飯	台式蝦捲 蝦捲	日式佃煮 百頁豆腐, 丸子	芙蓉福州丸 福州丸, 雞蛋	青菜	嫩薑冬瓜湯	水果	120	26	25	275 809
9/18	一	白飯	蜜汁豬排 豬排	吻魚蒸蛋 吻仔魚, 雞蛋	鍋燒白菜 大白菜, 木耳	青菜	綜合鮮菇湯	水果	134	28	26	392 882
9/19	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	檸檬愛玉		117	25	25	303 793
9/20	三	客家炒飯條	卡啦雞腿排 卡啦雞腿排	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋	珍珠丸 珍珠丸	青菜	玉米濃湯	水果	128	27	26	421 854
9/21	四	白飯	無骨雞排 雞排	洋蔥絞肉 洋蔥, 絞肉	清炒竹筍 竹筍	青菜	綠豆麥片湯		119	28	26	428 822
9/22	五	白飯	花瓜蒸肉 花瓜, 絞肉	蟹黃燒賣 燒賣	雙色花椰 青花椰菜, 白花椰菜	青菜	關東煮湯	水果	129	26	23	409 827
9/25	一	白飯	壽喜燒肉 洋蔥, 肉片, 馬鈴薯	紅油香筍 竹筍	炒絲瓜 絲瓜, 薑	青菜	榨菜肉絲湯	水果	129	26	23	409 827
9/26	二	白飯	咖哩雞肉 雞丁, 馬鈴薯	大陸餅 大陸餅	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	青菜	紅豆紫米湯		114	27	25	459 789
9/27	三	日式炒麵	黑胡椒肉絲 洋蔥, 肉絲	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉	田園瓜果 時瓜, 金針菇	青菜	蔬菜蛋花湯	水果	134	26	27	446 883
9/28	四	白飯	滷雞排 雞排	黃金薯餅 薯餅	蟹絲南瓜 南瓜, 蟹肉絲	青菜	冬瓜茶		120	26	25	398 809
9/29	五	白飯	柳葉魚 柳葉魚	奶香玉米火腿 玉米, 火腿, 毛豆	炒甜不辣 甜不辣, 韭菜	青菜	酸辣湯	水果	130	24	25	277 841
9/30	六	義大利肉醬麵	台式蝦捲 蝦捲	大白獅子頭 大白菜, 獅子頭	芋頭包 芋頭包	青菜	綠豆湯		116	28	27	424 819

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

8/24 - 9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		
8/24	四	白飯	叉燒肉排 肉排	黃瓜燴鮮菇 大黃瓜, 綜合菇類	蒜香四季豆 四季豆, 蒜頭	青菜	竹筍湯	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
8/28	一	白飯	無骨雞排 雞排	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋	綠野鮮蔬 青花椰菜, 白花椰菜	青菜	檸檬愛玉	水果	6	2.1	2.1	2.5	1	803
8/29	二	炒米粉	花枝排 花枝排	香菇肉燥 香菇, 絞肉	客家小炒 魷魚, 豆干, 肉絲	青菜 (高麗菜)	地瓜甜湯	水果	6	2	2.3	2.5	1	800
8/30	三	白飯	糖醋肉 排骨酥	珍珠丸 珍珠丸	蒜香地瓜葉 地瓜葉, 蒜頭	青菜	奶茶 (冰)	水果	6.1	2	2.3	2.6	1	812
8/31	四	白飯	日式豬排 豬排	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉	滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	青菜	肉羹湯	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
9/4	一	白飯	菲力雞排 雞排	洋蔥爆豆干 洋蔥, 豆干	玉米火腿 玉米, 火腿	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
9/5	二	炒粿仔條	高麗菜捲 高麗菜捲	焦糖滷味 豆干, 海帶, 丸子	芋頭包 芋頭包	青菜 (高麗菜)	蘿蔔湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
9/6	三	白飯	花瓜蒸肉 花瓜, 絞肉	玉米蝦仁 玉米, 蝦仁	塔香茄子 九層塔, 茄子	青菜	紅豆燕麥粥 (冰)	水果	6	2.3	2.3	2.7	1	832
9/7	四	白飯	鐵路排骨 肉排	香芹甜片 芹菜, 甜不辣	蟹絲南瓜 南瓜, 蟹肉絲	青菜	丸子排骨湯	水果	6.3	2.2	2	2.5	1	829
9/11	一	白飯	滷雞腿 雞腿	黃金薯餅 薯餅	雙色花椰 青花椰菜, 白花椰菜	青菜	綜合鮮菇湯	水果	6	2.1	2.3	2.5	1	808
9/12	二	咖哩炒麵	糖醋魚排 魚排	香滷豆腐 三角滷豆腐, 絞肉	芋頭三色 芋頭, 玉米, 紅蘿蔔	青菜 (高麗菜)	蔬菜蛋花湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
9/13	三	白飯	黑胡椒肉排 豬排	港式燒賣 燒賣	鮮菇高麗菜 香菇, 高麗菜	青菜	綠豆湯 (冰)	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
9/14	四	白飯	蒜味肉排 肉排	蒸蛋 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
9/18	一	白飯	脆皮雞腿排 雞腿排	香菇肉燥 香菇, 絞肉	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜	青菜	竹筍排骨湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
9/19	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
9/20	三	白飯	蜜汁豬排 豬排	綜合滷味 豆干, 海帶	鮮菇瓜果 金針菇, 瓜果	青菜	仙草湯 (冰)	水果	6	2.3	2.3	2.7	1	832
9/21	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	6.3	2.2	2	2.5	1	829
9/25	一	白飯	三杯雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔	脆皮豆腐 油豆腐, 絞肉	咖哩粉絲 冬粉, 洋蔥, 木耳	青菜	番茄蔬菜湯	水果	6	2.1	2.3	2.5	1	808
9/26	二	日式炒烏龍	鹽酥魚柳 魚肉條	菜脯蛋 菜脯, 雞蛋	紅油香筍 竹筍	青菜 (高麗菜)	大黃瓜湯	水果	6.3	2.1	2.1	2.5	1	824
9/27	三	白飯	壽喜燒肉 洋蔥, 肉片	綜合滷味 豆干, 海帶	滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	青菜	綠豆湯 (冰)	水果	6.2	2	2.3	2.5	1	814
9/28	四	白飯	起司豬排 豬排	日式咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔	鮮菇瓜果 金針菇, 瓜果	青菜	嫩薑冬瓜湯	水果	6.1	2.1	2.3	2.6	1	819
9/29	五	白飯	香檸雞翅 雞翅	薯條 薯條	日式蒸蛋 魚板, 雞蛋	青菜	冬瓜茶 (冰)	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834