

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

1-2月份早餐菜單

地址：

電話：

商業登記字號：

食材供應廠商：

日期	星期	主食	副食				醣類	蛋白質	脂質	熱量
1/3	三	吐司	鮪魚	洋蔥	牛奶					
食材		吐司、美乃滋	鮪魚罐	洋蔥	牛奶		53	16	15	411
1/4	四	香菇肉粥	銀絲捲							
食材		米、絞肉、乾香菇、雞蛋	銀絲捲				53	14	16	412
1/5	五	鮮肉包	荷包蛋	豆漿						
食材		肉包(每份120克)	雞蛋	豆漿			54	15	15	411
1/9	二	廣東粥	饅頭							
食材		米、絞肉、皮蛋、雞蛋	饅頭				54	15	13	393
1/10	三	豬肉湯麵	青菜	貢丸						
食材		麵、肉絲	小白菜	貢丸			53	15	15	407
1/11	四	清粥	炒蛋	肉鬆	麵筋					
食材		米	雞蛋	肉鬆	麵筋		53	16	14	402
1/12	五	大亨堡	熱狗	番茄	小黃瓜	牛奶				
食材		大亨堡麵包、美乃滋	熱狗	番茄	小黃瓜	牛奶	53	16	14	402
1/16	二	玉米瘦肉粥	芋泥包							
食材		米、絞肉、玉米粒、雞蛋	芋泥包				52	14	13	381
1/17	三	蔥油餅	餛飩湯							
食材		蔥油餅	餛飩、芹菜、油蔥酥				54	15	15	411
1/18	四	麵線羹	豆沙包							
食材		紅麵線、肉羹	豆沙包				53	15	15	407
1/19	五	漢堡	漢堡肉	番茄	洋蔥	牛奶				
食材		漢堡麵包、美乃滋	漢堡肉	番茄	洋蔥	牛奶	54	16	14	406
1/23	二	吻魚瘦肉粥	銀絲卷							
食材		米、絞肉、玉米粒、吻魚、雞蛋	銀絲卷				53	16	14	402
1/24	三	蘿蔔糕	荷包蛋	米漿						
食材		蘿蔔糕	雞蛋	米漿			54	16	12	388
2/22	四	吐司	培根	荷包蛋	小黃瓜	牛奶				
食材		吐司、美乃滋	培根	雞蛋	小黃瓜	牛奶	54	16	15	415
2/23	五	饅頭	玉米蛋	起司	豆漿					
食材		饅頭	雞蛋、玉米粒	起司片	豆漿		53	16	14	402
2/27	二	水餃	魚丸蛋花湯							
食材		生水餃	魚丸、雞蛋				54	16	12	388

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

1-2月份午餐菜單

地址：

電話：

商業登記字號：

食材供應廠商：

日期	星期	主食	副食			湯	附餐	膳類	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量
1/2	二	麥片飯	酥炸肉排	醬炒甜條	滷白菜	青菜	冬瓜排骨湯					
食材		米、麥片	肉排	甜不辣、洋葱、番茄醬	大白菜、紅蘿蔔、木耳	青菜	冬瓜、排骨	135	26	26	439	878
1/3	三	白飯	海南雞	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	青菜	味噌豆腐湯					
食材		米	雞肉、馬鈴薯、椰奶	雞蛋、洋葱	高麗菜、蒜頭	青菜	豆腐、海芽、味噌	119	28	26	428	822
1/4	四	白飯	梅干扣肉	綜合滷味	麻婆豆腐	青菜	綠豆湯					
食材		米	五花肉、梅乾菜	豆干、海帶、丸子	豆腐、絞肉	青菜	綠豆	129	26	23	409	827
1/5	五	客家炒飯條	糖醋魚排	家常豆腐	鮑菇玉筍	青菜	肉羹湯					
食材		飯條、肉絲、木耳、高麗菜	魚排	豆腐、絞肉	玉米筍、杏鮑菇	青菜(高麗菜)	肉羹、筍絲、雞蛋	114	27	25	459	789
1/8	一	白飯	宮保雞丁	香菇蒸蛋	玉蘿油豆腐	青菜	玉米排骨湯					
食材		米	雞肉、花生、乾辣椒	雞蛋、香菇	蘿蔔、油豆腐	青菜	玉米、排骨					
1/9	二	白飯	黑胡椒肉絲	大瓜什錦	港式燒賣	青菜	紫菜蛋花湯					
食材		米	肉絲、洋葱、黑胡椒粒	瓜果、木耳、紅蘿蔔	燒賣	青菜	雞蛋、紫菜					
1/10	三	白飯	脆皮雞腿	番茄炒蛋	家常小菜	青菜	金針排骨湯					
食材		米	雞腿	番茄、雞蛋	小黃瓜、杏鮑菇	青菜	金針、排骨	134	26	27	446	883
1/11	四	白飯	泡菜燒肉	薑絲南瓜	螞蟻上樹	青菜	芋頭西米露					
食材		米	豬肉片、泡菜	南瓜、薑	冬粉、絞肉	青菜	芋頭、西米露	120	26	25	398	809
1/12	五	香菇油飯	花枝排	海結滷蛋	開陽胡瓜	青菜	芹香蘿蔔湯					
食材		糯米、肉絲、乾香菇	花枝排	海帶結、雞蛋	胡瓜、蝦米	青菜(高麗菜)	蘿蔔、芹菜	134	28	26	407	882
1/15	一	白飯	三杯雞	韭菜炒豆干	雙色花椰	青菜	山藥排骨湯					
食材		米	雞肉、杏鮑菇、九層塔	豆干、韭菜	青花椰菜、白花椰菜	青菜	山藥、排骨	117	25	25	412	793
1/16	二	白飯	茄汁豬排	紅絲炒蛋	酥炸花枝丸	青菜	黃瓜魚餃湯					
食材		米	豬排、洋葱、番茄醬	紅蘿蔔、雞蛋	花枝丸	青菜	大黃瓜、魚餃	128	27	26	421	854
1/17	三	白飯	咖哩雞肉	家常豆腐	田園瓜果	青菜	番茄蛋花湯					
食材		米	雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆腐、絞肉	時瓜、金針菇	青菜	番茄、雞蛋	130	24	25	406	841
1/18	四	白飯	滷肉排	肉茸玉米	培根高麗菜	青菜	紅豆紫米湯					
食材		米	豬排	絞肉、玉米	高麗菜、培根	青菜	紅豆、紫米	115	26	28	390	818
1/19	五	義大利肉醬麵	柳葉魚	日式佃煮	芋泥包	青菜	玉米濃湯					
食材		麵、絞肉、洋葱	柳葉魚	蘿蔔、百頁豆腐、貢丸	芋泥包	青菜(高麗菜)	玉米粒、雞蛋、玉米醬	130	24	25	406	841
1/22	一	白飯	腰果鹽酥雞	鮭魚蒸蛋	醬燒菇菇	青菜	酸辣湯					
食材		米	雞肉、腰果	雞蛋、鮭魚、洋葱	杏鮑菇、香菇、鴻喜菇	青菜	豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋	116	28	27	424	819
1/23	二	地瓜飯	花瓜蒸肉	客家小炒	枸杞燒冬瓜	青菜	香菇雞湯					
食材		米、地瓜	絞肉、花瓜	豆干、鮭魚、肉絲	冬瓜、枸杞	青菜	雞肉、香菇	131	25	24	386	840
1/24	三	白飯	洋蔥雞柳	大瓜什錦	珍珠丸	青菜	番茄蔬菜湯					
食材		米	雞柳、洋葱	大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	珍珠丸	青菜	番茄、高麗菜、雞蛋	128	27	26	421	854
2/21	三	白飯	酥炸雞腿	洋蔥絞肉	菜脯蛋	青菜	關東煮湯					
食材		米	雞腿	洋葱、絞肉	菜脯、雞蛋	青菜	米血糕、甜不辣、丸子	119	28	26	428	822
2/22	四	白飯	壽喜燒肉	黃金雙拼	小魚炒豆干	青菜	黑糖地瓜甜湯					
食材		米	肉片、馬鈴薯、洋葱	薯餅、雞塊	豆干、小魚干、辣椒	青菜	地瓜、黑糖	129	26	23	409	827
2/23	五	台式米粉	香酥魚片	肉茸寬粉	香腸	青菜	蘿蔔貢丸湯					
食材		米粉、肉絲、乾香菇、高麗菜	魚片	絞肉、寬冬粉	香腸	青菜(高麗菜)	蘿蔔、貢丸、芹菜	114	27	25	459	789
2/26	一	白飯	咖哩雞肉	番茄炒蛋	醬燒菇菇	青菜	榨菜肉絲湯					
食材		米	雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	番茄、雞蛋	杏鮑菇、香菇、鴻喜菇	青菜	榨菜、肉絲	116	28	27	424	819
2/27	二	白飯	梅干扣肉	綜合滷味	滷白菜	青菜	味噌豆腐湯					
食材		米	豬肉片、梅乾菜	豆干、海帶、丸子	大白菜、紅蘿蔔、木耳	青菜	豆腐、海芽、味噌	131	25	24	386	840

基隆市立中山高級中學國中部大德分校

1-2月份晚餐菜單

地址：

電話：

商業登記字號：

食材供應廠商：

日期	星期	主食	副 食				湯	附餐	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	水果	熱量
1/2	二	咖哩炒麵	柳葉魚	玉米炒蛋	綠野鮮蔬	青菜	冬瓜茶	水果	6.3	2.2	2.1	2.5	1	831
食材		麵、肉絲、木耳、高麗菜	柳葉魚	雞蛋、玉米粒	青花椰菜、白花椰菜	青菜(高麗菜)	冬瓜茶磚							
1/3	三	白飯	香酥肉排	麻婆豆腐	滷白菜	青菜	玉米濃湯	水果	6	2.1	2.1	2.5	1	803
食材		米	肉排	豆腐、絞肉	大白菜、紅蘿蔔、木耳	青菜	玉米粒、雞蛋、玉米醬							
1/4	四	白飯	滷雞腿	香菇蒸蛋	塔香茄子	青菜	紅豆燕麥粥	牛奶	6	2	2.3	2.5	1	800
食材		米	雞腿	雞蛋、香菇	茄子、九層塔	青菜	紅豆、燕麥							
1/8	一	地瓜飯	壽喜燒肉	黃金雙拼	田園瓜果	青菜	奶茶	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
食材		米、地瓜	肉片、馬鈴薯、洋蔥	薯餅、雞塊	時瓜、金針菇	青菜	紅茶包、鮮奶							
1/9	二	台式炒米粉	糖醋魚排	家常滷味	炒三寶	青菜	酸辣湯	水果	6	2.2	2.1	2.5	1	810
食材		米粉、肉絲、木耳、高麗菜	魚排	滷蛋、豆干、米血糕	火腿、玉米粒、紅蘿蔔	青菜(高麗菜)	豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋							
1/10	三	白飯	蒜味肉排	咖哩粉絲	鮮菇高麗菜	青菜	綠豆湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
食材		米	肉排	冬粉、洋蔥、木耳	高麗菜、香菇	青菜	綠豆							
1/11	四	白飯	三杯雞	吻魚蒸蛋	紅燒海結	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6	2.3	2.3	2.7	1	832
食材		米	雞肉、杏鮑菇、九層塔	雞蛋、吻魚	海帶結	青菜	榨菜、肉絲							
1/15	一	白飯	香酥肉排	香菇肉燥	醬燒冬瓜	青菜	剝皮辣椒雞湯	水果	6	2.1	2	2.5	1	800
食材		米	肉排	絞肉、香菇	冬瓜、薑	青菜	雞肉、剝皮辣椒							
1/16	二	肉燥拌麵	鹽酥魚片	家常豆腐	雙色燒賣	青菜	花生湯圓湯	水果	6.1	2	2.3	2.6	1	812
食材		麵、肉絲、木耳、高麗菜	魚片	豆腐、絞肉	燒賣	青菜(高麗菜)	小湯圓、軟花生							
1/17	三	白飯	泡菜燒肉	綜合滷味	彩椒玉米筍	青菜	香芹貢丸湯	水果	6.2	2.3	2.2	2.5	1	834
食材		米	肉片、泡菜	豆干、海帶、米血糕	彩椒、玉米筍	青菜	貢丸、芹菜							
1/18	四	白飯	咖哩雞肉	番茄炒蛋	小魚炒豆干	青菜	芋圓湯	水果	6	2.2	2.2	2.5	1	813
食材		米	雞肉、杏鮑菇、九層塔	雞蛋、番茄	豆干、小魚干	青菜	芋圓							
1/22	一	白飯	滷肉排	脆皮豆腐	鮮菇瓜果	青菜	黑糖地瓜湯	水果	6.4	2	2.1	2.5	1	823
食材		米	肉排、洋蔥	油豆腐、絞肉	金針菇、瓜果	青菜	地瓜、黑糖							
1/23	二	日式炒烏龍	鹽酥魚片	菜脯蛋	鮭魚筍片	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.2	2	2.3	2.7	1	823
食材		烏龍麵、肉絲、木耳、高	魚片	菜脯、雞蛋	鮭魚罐、筍片	青菜(高麗菜)	冬瓜、排骨、薑							
2/21	三	白飯	蒜味肉排	咖哩粉絲	鮮菇高麗菜	青菜	紅豆紫米湯	水果	6.2	2.1	2.3	2.7	1	831
食材		米	肉排	冬粉、洋蔥、木耳	高麗菜、香菇	青菜	紅豆、紫米							
2/22	四	白飯	酥炸雞腿	九層塔炒蛋	紅燒菇菇	青菜	肉羹湯	水果	6	2.3	2.3	2.7	1	832
食材		米	雞腿	雞蛋、九層塔	杏鮑菇、香菇、鴻喜菇	青菜	肉羹、筍絲、雞蛋							
2/26	一	白飯	香酥肉排	香菇肉燥	醬燒冬瓜	青菜	番茄蛋花湯	水果	6	2.1	2	2.5	1	800
食材		米	肉排	絞肉、香菇	冬瓜、薑	青菜	番茄、雞蛋							
2/27	二	日式炒麵	柳葉魚	家常豆腐	芋泥包	青菜	香菇雞湯	水果	6.1	2	2.3	2.6	1	812
食材		麵、肉絲、魚板、木耳、高	柳葉魚	豆腐、絞肉	芋泥包	青菜(高麗菜)	雞肉、香菇							