

久翔

112年10月素食菜單

永和國小

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師:陳昱瑋(營養字第8359號) 黃偉庭營養字第8272號) 營養師:陳金江(營養字第011136號)產品責任險:明台0855室04PDT00081

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	副餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	白飯 白米	糯米椒干片 豆干,糯米椒 炒	木耳燒麵輪 麵輪,木耳 燒	洋芋山藥 洋芋,山藥,小黃瓜,百果 煮	醬香海根 海帶根,九層塔 煮	冬瓜燉煮 冬瓜,枸杞 煮	產銷蔬菜 鮮菇玉米湯 玉米,菇		5.2	2.4	2.3	2.5	714
3	二	客家炒飯條 飯條,豆芽菜,素肉絲	栗子黑干 黑豆干,栗子 煮	芹炒甜不辣 芹菜,素甜不辣 炒	木須高麗 高麗菜,木耳 炒	椒鹽地瓜 地瓜,鮑菇 炒	炒地瓜葉 地瓜葉 炒	有機蔬菜 蘿蔔油腐湯 蘿蔔,油豆腐	水果 水果	5.2	2.4	2.2	2.5	712
4	三	糙米飯 白米,糙米	清炒百頁 百頁,木耳,彩椒 炒	香炒素肉醬 豆干,素絞肉,油片絲,毛豆仁 煮	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	醋溜洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜,薑 煮	產銷蔬菜 肉骨茶湯 豆薯,素羊肉,菇,肉骨茶包		5.2	2.3	2.4	2.4	705
5	四	紫米飯 白米,紫米	咖哩豆腐 豆腐,菇,紅蘿蔔,咖哩 煮	酸菜麵腸 麵腸,酸菜, 炒	清炒絲瓜 絲瓜,冬粉,枸杞 煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜,紅蘿蔔 炒	芝麻包X1 芝麻包(X1) 蒸	產銷蔬菜 白菜鮮蔬湯 白菜,菇	水果 水果	5.1	2.4	2.4	2.3	701
6	五	胚芽飯 白米,胚芽米	番茄豆雞 豆雞片,番茄 炒	白菜獅子頭X1 白菜,素獅子頭(X1),香菇 煮	乾煸四季 菜豆(四季豆),紅蘿蔔,豆酥 炒	油燜脆筍 筍,麵輪 燜	針菇水蓮 水蓮,金針菇 炒	產銷蔬菜 結頭鮮蔬湯 結頭菜,紅蘿蔔		5.2	2.4	2.4	2.5	717
9	一	雙十節連假												
10	二													
11	三	薏仁飯 白米,洋薏仁	玉米豆腐 豆腐,玉米 煮	醬炒素肚 素肚,青椒 炒	茄汁洋芋 洋芋,番茄,毛豆仁 煮	白菜雙菇 大白菜,菇,白精靈菇,豆皮 煮	燴美生菜 美生菜,木耳 燴	產銷蔬菜 麵線羹 麵線,筍,木耳		5.2	2.3	2.4	2.4	705
12	四	香椿義大利麵 義大利麵,素絞肉,玉米,香椿醬	清蒸蔬菜捲X1 蔬菜捲(X1) 蒸	關東煮 油豆腐,素丸子,海帶結 煮	木須花椰 花椰菜,木耳 煮	小瓜鮮菇 小黃瓜,鮑菇,彩椒 炒	蓮子南瓜 南瓜,蓮子 蒸	產銷蔬菜 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔,海帶芽,味噌	水果 水果	5.2	2.4	2.3	2.3	705
13	五	紅藜小米飯 白米,小米,紅藜麥	五更腸旺 凍豆腐,豆皮,麵腸,酸菜 煮	蠔油香竹腸 香竹腸,彩椒,素蠔油 煮	脆炒豆薯 豆薯,毛豆仁,腰果 煮	★炸地瓜球X3 地瓜球(X3) 炸	西芹鮑菇 鮑菇,西芹,百合 炒	產銷蔬菜 黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,菇		5.1	2.4	2.4	2.4	705
16	一	香菇油飯 白米,糯米,麵輪,香菇	燻茶鵝X1 燻茶鵝(X1) 燒	木須豆腸 豆腸,小黃瓜,木耳 炒	鮮菇冬瓜 冬瓜,香菇 煮	韓式年糕 年糕,地瓜,芝麻 煮	蜆絲莧菜 莧菜,素蜆絲 炒	產銷蔬菜 榨菜竹筍湯 筍,榨菜		5.2	2.5	2.4	2.5	724
17	二	燕麥飯 白米,燕麥	芹炒干片 豆干,芹菜 炒	番茄麵筋 麵筋,番茄 煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜,薑 煮	脆炒筊白筍 筊白筍,菜豆(四季豆),彩椒 炒	芋泥包X1 芋泥包(X1) 蒸	有機蔬菜 海芽針菇湯 金針菇,海帶芽	水果 水果	5.1	2.5	2.5	2.5	720
18	三	白飯 白米	醬炒麵腸 麵腸,鮑菇 炒	紅仁炒皮絲 油片絲,紅蘿蔔 炒	清炒鮮筍 筍,彩椒,香菇 炒	玉米素蝦仁 玉米,素蝦仁,毛豆仁 煮	豉汁龍鬚菜 龍鬚菜,豆豉 炒	產銷蔬菜 米粉湯 米粉,高麗菜		5.3	2.4	2.4	2.5	724
19	四	胚芽飯 白米,胚芽米	芝麻烤麩 烤麩,木耳,芝麻 燒	毛豆干丁 豆干丁,小黃瓜,毛豆仁 炒	白菜滷 白菜,紅蘿蔔,香菇 煮	椰香芋頭 芋頭,椰奶 煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜 黃瓜湯 大黃瓜,枸杞	水果 水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709
20	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	三杯豆腐煲 豆腐,鮑菇,九層塔 煮	芹香福州丸 素福州丸,豆薯,芹菜 煮	螞蟻上樹 冬粉,油片絲,豆芽菜 煮	芝香秋葵 秋葵,芝麻 煮	雲耳高麗 高麗菜,木耳 煮	產銷蔬菜 羅宋湯 洋芋,番茄		5.2	2.4	2.5	2.4	715
23	一	糙米飯 白米,糙米	酸菜素肚 素肚,酸菜 炒	瓦片豆干 豆干,杏仁片 炒	彩椒花椰 花椰,彩椒 煮	清蒸南瓜 南瓜,白木耳,紅棗 蒸	豆芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔,芹菜 煮	產銷蔬菜 青木瓜湯 青木瓜,紅蘿蔔		5.1	2.5	2.5	2.3	711
24	二	白飯 白米	快炒百頁 百頁豆腐,紅蘿蔔 炒	紅燒麵輪 麵輪,蘿蔔,番茄 煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔,毛豆仁,咖哩 煮	素鵪鬆 豆薯,冬粉,素絞肉,素火腿,素香腸 炒	炒皇宮菜 皇宮菜,菇 炒	有機蔬菜 玉米湯 玉米,昆布	水果 水果	5.1	2.4	2.4	2.4	705
25	三	五穀飯 白米,五穀米	滷蘭花干 蘭花干,蘿蔔 滷	髮菜豆腐羹 豆腐,髮菜 煮	脆炒山藥 山藥,蓮子,枸杞 煮	海帶滷味X1 海帶捲(X1),豆干 滷	炒地瓜葉 地瓜葉,枸杞 炒	產銷蔬菜 香菇鮮蔬湯 高麗菜,香菇		5.2	2.4	2.3	2.5	714
26	四	家常麵疙瘩 麵疙瘩,高麗菜,紅蘿蔔	清蒸素魚X1 素魚排(X1) 蒸	鮮菇油腐 油豆腐,鮑菇 煮	木須筍片 筍,木耳 煮	酸甜蓮藕 蓮藕,芝麻 煮	香炒四季豆 菜豆(四季豆),紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜 鮮菇味噌湯 金針菇,海帶芽,味噌	水果 水果	5.3	2.4	2.4	2.4	719
27	五	小米飯 白米,小米	糖醋豆干 豆干,芝麻,糖醋醬 炒	鮑菇麵腸 麵腸,鮑菇 煮	腰果玉米 玉米,紅蘿蔔,腰果 煮	麻油芥藍 芥藍菜,麻油 炒	鮮菇白菜 白菜,菇 煮	產銷蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍,紅蘿蔔		5.1	2.4	2.5	2.4	708
30	一	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干,豆皮 滷	番茄素肉臊 豆薯,素絞肉,番茄,毛豆仁 炒	鮮菇高麗 高麗菜,香菇 煮	素蘿蔔糕X1 素蘿蔔糕(X1) 蒸	清炒莧菜 莧菜 炒	產銷蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽	豆奶 豆奶	5.2	2.5	2.4	2.5	724
31	二	紅藜蔬食炒飯 白米,紅藜麥,玉米,菇	梅汁素雞 素雞丁,小黃瓜,梅醬 煮	芹炒干片 豆干,芹菜,紅蘿蔔 炒	雙色花椰 花椰菜,彩椒 炒	海苔馬鈴薯 馬鈴薯,海苔 烤	鮮菇豆苗 豆苗,香菇 煮	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜,枸杞	水果 水果	5.1	2.5	2.5	2.5	720