久翔 112年11月菜單 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優良食品 營養師：陳昱瑋(營養字第8359號) 黃偉華(營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任險:明台0855號04PDT00081

單殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、麩質、含酒精之穀物、大豆、魚類及其製品,為過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

全面使用 非基改豆類製品

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜	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	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	巴斯克燉雞 雞肉.番茄.洋蔥 煮	玉米蒸蛋 雞蛋.玉米 蒸	白菜滷 白菜.紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726
3	五	雞 肉 飯 白米.雞肉	★ 五香豬排X1 豬排*1 炸	麻 糬 球 X2 麻糬球*2 烤	清炒黃瓜 大黃瓜.木耳 炒	產銷蔬菜	巧達濃湯 洋芋.紅蘿蔔		5.3	2.5	2.2	2.4	722
6	一	薏仁飯 白米.洋薏仁	醋溜魚排X1 魚排*1 燒	爆炒干片 豆干.豬肉.洋蔥 炒	蒜味玉米 玉米.洋芋.紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	米粉湯 豆芽菜.米粉.芋頭		5.5	2.6	2.1	2.5	745
7	二	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉.金針菇 燒	番茄炒蛋 雞蛋.洋蔥.番茄 炒	木須高麗 高麗菜.木耳 煮	有機蔬菜	香菇雞湯 冬瓜.香菇.雞骨	水果	5.2	2.4	2.2	2.4	707
9	四	炒烏龍麵 麵.時蔬.豬肉	油腐滷肉 豬肉.油豆腐-滷	香雞堡排 X1 香雞堡排*1 烤	雙色花椰 花椰菜.紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋.海帶芽	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
10	五	小米飯 白米.小米	★ 炸雞翅X1 雞翅*1 炸	麻婆豆腐 豆腐.豬肉 煮	蠔油粉絲 冬粉.時蔬.豬肉 煮	產銷蔬菜	當歸白菜湯 大白菜.當歸.湯排		5.2	2.5	2.3	2.4	717
13	一	紫米飯 白米+紫米	奶香肉片 豬肉.鮑菇.奶粉 煮	★ 鹽酥雞 X3 雞肉*3 炸	豆皮高麗 高麗菜.豆皮.紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	竹筍雞湯 筍.雞骨		5.2	2.4	2.3	2.3	705
14	二	茄汁 義大利麵 麵.玉米.豬肉.番茄	油蔥雞排X1 雞排*1 煮	餡 餅 X1 豬肉餡餅*1 烤	白菜煮 大白菜.紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	玉米濃湯 洋芋.玉米.雞蛋	水果	5.3	2.5	2.3	2.5	729
16	四	糙米飯 白米.糙米	叉燒肉X3 豬肉切條*3 烤	南瓜豆腐煲 豆腐.南瓜.毛豆仁 煮	雞肉銀芽 豆芽菜.韭菜.雞肉 炒	產銷蔬菜	大滷湯 大白菜.木耳.紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	724
17	五	白飯 白米	洋蔥雞肉燒 雞肉.洋蔥.雞蛋 燒	鹹豬肉花椰 花椰菜.豬肉.鹹豬肉 煮	關東煮 油豆腐.蘿蔔 煮	產銷蔬菜	糯米薏仁湯 糯米.洋薏仁.雞骨		5.4	2.4	2.2	2.4	721
20	一	胚芽飯 白米.胚芽米	★ 炸翅小腿X2 翅小腿*2 炸	客家小炒 豆干.魷魚.豬肉 炒	蒜味高麗 高麗菜.彩椒 炒	產銷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.湯排		5.2	2.5	2.2	2.4	715
21	二	白飯 白米	麻油燒魚 魚肉.金針菇.麻油 煮	蒸 蛋 雞蛋.香菇 蒸	木須花椰 花椰菜.木耳 炒	有機蔬菜	味噌湯 洋蔥.海帶芽.味噌	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717
23	四	香菇油飯 白米.糯米.香菇.豬肉	紅燒豬排X1 豬排*1 燒	蒸 餃 X2 豬肉蒸餃*2 蒸	鮮菇炒筍 筍.菇 炒	產銷蔬菜	蛋花湯 青菜.雞蛋	水果	5.2	2.5	2.2	2.4	715
24	五	紅藜小米飯 白米.小米.紅藜麥	燒烤醬拌雞 雞肉.豆干 炒	黃瓜肉片 大黃瓜.豬肉 炒	蠔油寬粉 寬粉.高麗菜.豬肉 煮	產銷蔬菜	白菜凍腐湯 大白菜.凍豆腐		5.5	2.4	2.1	2.5	730
27	一	白飯 白米	打拋魚丁 魚肉.鮑菇.番茄 煮	蔥燒油豆腐 油豆腐.木耳.蔥 燒	炒豆芽菜 豆芽菜.紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋.雞蛋	豆奶	5.4	2.5	2.2	2.4	729
28	二	肉絲炒飯 白米.玉米.豬肉	★ 炸雞排 X1 雞排*1 炸	肉片高麗 高麗菜.豬肉.木耳 炒	螞蟻上樹 冬粉.豬肉.時蔬 煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.湯排	水果	5.2	2.5	2.3	2.3	713
30	四	紫米飯 白米.紫米	蜜汁雞丁 雞肉.芋頭.芝麻 燒	肉臊干丁 豆干.豬肉.毛豆 炒	白菜滷 白菜.紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇.海帶芽	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆