久翔 112年12月菜單

歡迎掃描QR-Code瀏覽午餐菜單

全面使用
非基改豆類製品

永和國小

地址：新北市樹林區武林街36-1號 服務專線：02-86753071 HACCP機構顧問：曾豐民(豐豐環境工程8359號)、黃信賢(農產工程8272號)、陳金江(醫農工程011136號)。產品含蛋白質、蝦、蟹、貝類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含穀類、含穀類產製物、大豆、荷爾蒙及其製品，為易過敏原，有過敏體質者，請避免食用。

☆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
1	五	五穀飯 白米.五穀米	梅干控肉排X1 控肉排*1.梅菜 燒	玉米炒蛋 雞蛋.玉米 炒	魚丸燒瓜 蒲瓜.魚丸*1 煮	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯 高麗菜.番茄		5.3	2.5	2.2	2.3	717
4	一	胚芽飯 白米.胚芽米	蒲燒魚X1 蒲燒魚*1 蒸	麻婆豆腐 豆腐.豬肉 煮	芝麻海唇菜 海唇菜.芝麻 炒	產銷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.香菇.雞骨		5.1	2.6	2.3	2.5	722
5	二	蔥 油 肉 燥 飯 白米.豬肉	古早味滷肉 豬肉.蘿蔔 滷	★ 什錦天婦羅 地瓜.芋籤.鮑菇 炸	清炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋.紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.2	2.3	710
7	四	白飯 白米	麻油豬 豬肉.高麗菜 煮	蒸 蛋 雞蛋.南瓜醬 蒸	木須花椰 花椰菜.木耳 煮	產銷蔬菜	酸辣湯 豆腐.筍	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	726
8	五	糙米飯 白米.糙米	避風塘雞排 X1 雞排*1.蒜.櫻花蝦.花生 烤	佛跳牆 白菜.豬肉.筍.芋頭 煮	螞蟻上樹 冬粉.豆芽菜.豬肉 煮	產銷蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋.番茄		5.5	2.4	2.1	2.5	730
11	一	白飯 白米	咖哩魚 魚肉.洋芋.咖哩 煮	翅腿滷味 X1 翅小腿*1.豆干.芋籤 滷	蒜味高麗 高麗菜.紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.薑		5.3	2.6	2.2	2.3	725
12	二	薏仁飯 白米.洋薏仁	三杯雞 雞肉.鮑菇 炒	玉 米 蒸 蛋 雞蛋.玉米 蒸	肉燥銀芽 豆芽菜.豬肉 炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽	水果	5.1	2.5	2.4	2.4	713
14	四	五穀飯 白米.五穀米	照燒雞排 X1 雞排*1 燒	豬肉寬粉 寬粉.豬肉 炒	蒜味蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜	玉米濃湯 玉米.雞蛋	水果	5.4	2.4	2.4	2.4	726
15	五	肉燥擔擔麵 麵.豆芽菜.豬肉	★ 脆 皮 豬 排 X1 豬排*1 炸	魷 魚 丸 X2 魷魚丸*2 烤	白菜滷 大白菜.木耳 煮	產銷蔬菜	山藥湯 山藥.洋薏仁.湯排		5.2	2.5	2.4	2.3	715
18	一	麥片飯 白米.麥片	★ 炸 雞 排 X1 雞排*1 炸	客家小炒 豆干.魷魚.豬肉 炒	炒高麗菜 高麗菜.木耳 炒	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.湯排		5.3	2.5	2.2	2.5	726
19	二	茄汁 肉醬螺絲麵 螺絲麵.豬肉.番茄	烤 豬肉條 X4 豬肉切條*4 烤	麻 糬 球 X2 紅豆麻糬球*2 烤	雙色花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果+豆奶	5.2	2.4	2.4	2.3	708
21	四	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉.地瓜.咖哩.椰奶 煮	西魯肉 白菜.豬肉 煮	蒜味海茸 海茸.紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜	南瓜雞湯 南瓜.雞骨	水果	5.4	2.4	2.3	2.4	724
22	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	蔥燒豬排 X1 豬排(X1)-燒	奶醬蘑菇雞 洋芋.雞肉.菇 煮	韓式黃芽 黃豆芽.木耳 炒	產銷蔬菜	鹹湯圓 湯圓.青菜		5.2	2.5	2.4	2.5	724
25	一	白飯 白米	烤雞翅 X1 雞翅*1 烤	玉米肉末 玉米.豬肉.小黃瓜 炒	炒花椰菜 花椰菜.彩椒 炒	產銷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.雞蛋		5.3	2.4	2.5	2.4	722
26	二	燕麥飯 白米.燕麥	蔥燒魚排 X1 魚排*1 燒	番茄炒蛋 雞蛋.洋蔥.番茄 炒	蠔油粉絲 冬粉.高麗菜.豬肉 煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.湯排	水果	5.4	2.4	2.3	2.4	724
28	四	肉 絲 炒 飯 白米.玉米.豬肉	★ 排 骨 酥 X3 豬肉*3 炸	香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒*1 烤	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜 炒	產銷蔬菜	竹筍湯 筍	水果	5.1	2.5	2.2	2.4	708
29	五	薏仁飯 白米.洋薏仁	麻油雞 雞肉.鮑菇.麻油 煮	馬鈴薯炒肉 洋芋.豬肉 炒	毛豆蘿蔔 蘿蔔.菇.毛豆	產銷蔬菜	大滷湯 白菜.木耳		5.3	2.5	2.2	2.5	726

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆