

久翔113年1+2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 陳昱達(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01136號)產品責任權:明台0855第04POT00081 ☆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	主穀雜糧	蔬 菜 類	油 脂 類	熱 量	
1/2	一	小米飯 白米,小米	香滷黑干 黑豆干,菇 滷	冬瓜麵輪 冬瓜,麵輪 煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子 蒸	針菇鮮筍 金針菇,筍,芝麻 煮	脆薯素蝦仁 豆薯,時蔬,素蝦仁 煮	有機蔬菜 馬鈴薯,時蔬	水果	5.2	2.4	2.2	2.5	712
3	三	五穀飯 白米,五穀米	茄汁豆雞 豆雞片,番茄,毛豆 煮	青椒炒素肉絲 豆薯,素肉絲,青椒 炒	田園時瓜 黃瓜,時蔬 煮	燒藕片 蓮藕,白芝麻 煮	銀芽鮮菇 豆芽菜,芹菜,香菇,黑胡椒 煮	產銷蔬菜 結頭菜,薑絲		5.2	2.3	2.4	2.4	705
4	四	青醬筆管麵 筆管麵,青醬,菇,紅蘿蔔	素魚排X1 素魚排*1 蒸	油腐關東煮 蘿蔔,油豆腐,海帶結 煮	彩椒高麗 高麗菜,彩椒 炒	芋泥包X1 芋泥包*1 蒸	菇炒山藥 山藥,芹菜,菇 炒	產銷蔬菜 玉米,紅蘿蔔	水果	5.1	2.4	2.4	2.3	701
5	五	白飯 白米	香椿豆腐 豆腐,香椿醬 煮	彩繪香竹捲 香竹捲,時蔬 煮	油燜脆筍 筍,麵輪 煮	椒鹽地瓜塊 地瓜塊 烤	炒海帶根 海帶根,時蔬 炒	產銷蔬菜 大白菜,菇	豆奶	5.2	2.4	2.4	2.5	717
8	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	梅干東坡肉 素東坡肉,梅干菜 煮	糖醋豆腸 小黃瓜,豆腸,番茄 燒	翡翠玉米 玉米,毛豆,葡萄乾 炒	針菇木耳 金針菇,木耳,豆包絲 煮	西芹鮮菇 西芹,菇 炒	產銷蔬菜 髮菜,豆腐		5.2	2.5	2.4	2.5	724
9	二	夏威夷炒飯 白米,素火腿,鳳梨,時蔬	塔香炸豆腐 豆腐 炸	狀元滷味 蘿蔔,豆雞片,海帶結 滷	蒸地瓜 地瓜切塊,芝麻 蒸	雙菇燴白菜 菇,素燴絲,大白菜 燴	枸杞扁蒲 扁蒲,枸杞 煮	有機蔬菜 榨菜,筍	水果	5.1	2.5	2.5	2.5	720
10	三	糙米飯 白米,糙米	香炒麵腸 麵腸,薑絲,黃椒 炒	咖哩凍豆腐 洋芋,凍豆腐,咖哩 煮	海山醬甜條 素甜不辣,紫米糕 煮	豆薯花生 豆薯,時蔬,花生 炒	鮮菇豆苗 豆苗,菇 炒	產銷蔬菜 冬瓜,洋薏仁		5.2	2.3	2.4	2.4	705
11	四	白飯 白米	蠔油豆包 豆包,花椰菜 煮	醬燒素肚 素肚,時蔬 炒	彩繪鮑菇 小黃瓜,鮑菇,時蔬 炒	韓式年糕 白菜,年糕,素泡菜,芝麻 煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔	產銷蔬菜 蘿蔔,芹菜	水果	5.2	2.4	2.3	2.3	705
12	五	胚芽飯 白米,胚芽米	芋頭燒麵輪 麵輪,芋頭 燒	蕃茄肉醬 豆瓣,豆干,素絞肉,蕃茄,毛豆仁 煮	鮮蔬粉絲 冬粉,時蔬,木耳 炒	麻油素腰花 素腰花,菇,麻油 煮	彩繪時瓜 時瓜,時蔬 炒	產銷蔬菜 豆腐,筍		5.1	2.4	2.4	2.4	705
15	一	客家炒飯條 板條,高麗菜,時蔬	醬炒素雞 素雞丁,時蔬 炒	味噌油腐 蘿蔔,筍,油豆腐,味噌 煮	木須炒筍 筍,木耳 炒	彩蔬洋芋 洋芋,山藥,白果 炒	豆沙包X1 豆沙包*1 蒸	產銷蔬菜 大黃瓜,時蔬		5.2	2.5	2.4	2.5	724
16	二	五穀飯 白米,五穀米	糯米椒炒干片 豆干,糯米椒,青椒 炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔,麵筋,香菇,花生 煮	清炒高麗 高麗菜,時蔬 炒	夯番薯X1 地瓜*1 烤	海帶雙結 海帶結,豆干結,紅蘿蔔 煮	有機蔬菜 玉米,時蔬	水果	5.1	2.5	2.5	2.5	720
17	三	白飯 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐,筍 燒	素鵪鬆 素絞肉,豆薯,冬粉,素火腿,素香鬆 炒	小瓜鮑菇 小黃瓜,鮑菇 炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜,薑絲 炒	蒸蘿蔔糕 素蘿蔔糕(X1) 蒸	產銷蔬菜 南瓜		5.3	2.4	2.4	2.5	724
18	四	燕麥飯 白米,燕麥	壽喜燒油丁 油小丁,白蘿蔔 煮	白菜獅子頭 大白菜,素獅子頭(X1),豆皮 燒	匈牙利黃豆芽 黃豆芽,菇,匈牙利粉 炒	玉米時蔬 玉米,時蔬,毛豆,腰果 炒	脆炒黃瓜 黃瓜,時蔬 炒	產銷蔬菜 海芽,菇,味噌	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709
19	五	祝~寒假愉快												
2/16	五	白飯 白米	鐵板豆腐 豆腐,金針菇 煮	素龍鳳腿X1 素龍鳳腿*1 燒	白菜滷 白菜,紅蘿蔔 煮	鮮蔬鮑菇 鮑菇,時蔬 煮	清炒豆苗 豆苗,香菇 炒	產銷蔬菜 冬瓜	水果	5.2	2.4	2.3	2.4	710
17	六	麥片飯 白米,麥片	紅燒油腐 油豆腐,時蔬 燒	竹筍炒肉 竹筍,素肉片,時蔬 炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜,薑絲 炒	快炒高麗 高麗菜,豆腐乳 炒	清炒小瓜 小黃瓜,紅蘿蔔,時蔬 炒	產銷蔬菜 白菜,芋頭,米粉		5.3	2.4	2.4	2.3	715
19	一	紫米飯 白米,紫米	四喜烤麩 烤麩,菇,木耳,毛豆 煮	海帶干絲 海帶,干絲,紅蘿蔔 炒	彩繪高麗 高麗菜,時蔬 炒	拔絲芋頭 芋頭 燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉,枸杞 煮	產銷蔬菜 馬鈴薯,番茄		5.4	2.4	2.2	2.5	726
20	二	咖哩鮮蔬炒麵 麵,高麗菜,時蔬,素肉絲	彩蔬豆雞 豆雞片,小黃瓜 炒	客家小炒 豆干片,芹菜,紅蘿蔔 炒	炸天婦羅 地瓜,菇,四季豆 炸	白菜滷 白菜,木耳 煮	素丸鮮瓜 時瓜+素丸, 燒	有機蔬菜 金針菇,時蔬	水果	5.4	2.5	2.3	2.6	740
21	三	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐,玉米 煮	麵輪滷味 白蘿蔔,麵輪,海帶結 煮	木須扁蒲 扁蒲,木耳 炒	蠔油皇宮菜 皇宮菜 炒	塔香海茸 海茸,九層塔 炒	產銷蔬菜 山藥,薏仁	豆奶	5.3	2.4	2.3	2.4	717
22	四	燕麥飯 白米,燕麥	蠔油香竹捲 香竹捲,素蠔油 煮	瓜仔干丁 豆干,素絞肉,碎瓜 炒	紅棗南瓜 南瓜,紅棗 蒸	脆炒銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔 炒	西芹鮮菇 西芹,菇,腰果 炒	產銷蔬菜 筍,菇	水果	5.3	2.4	2.2	2.3	710
23	五	小米飯 白米,小米	三杯麵腸 麵腸,九層塔,菇 炒	香菇豆腐煲 油豆腐,蘿蔔,香菇 煮	泡菜粉絲 冬粉,泡菜 炒	燴雙耳 川耳,白木耳,時蔬 煮	藜麥毛豆 毛豆,紅藜麥,甜椒 炒	產銷蔬菜 豆腐,筍		5.3	2.6	2.1	2.4	727
26	一	上海素菜飯 白米,青菜,素火腿	醬燒豆包 豆包,時蔬 燒	蘿蔔凍腐 凍豆腐,蘿蔔 燒	清炒白花椰 白花椰,時蔬 炒	蒸喜兔包X1 喜兔包*1 蒸	小瓜炒鮑菇 小黃瓜,杏鮑菇 炒	產銷蔬菜 麵線,竹筍		5.5	2.4	2.3	2.3	726
27	二	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐,毛豆 滷	沙茶素雞 筍,素雞丁 炒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔 煮	麻香地瓜葉 地瓜葉,木耳 炒	百果鮑菇 鮑菇,彩椒,百果 炒	有機蔬菜 金針菇,海帶芽	水果	5.3	2.4	2.4	2.3	715
28	三	和平紀念日												
29	四	糙米飯 白米,糙米	肉末豆腐 豆腐,素絞肉 煮	蠔油香竹捲 香竹捲,彩椒,素蠔油 煮	炒黃瓜 黃瓜,時蔬 炒	蒸地瓜 地瓜切塊 蒸	韓式年糕 白菜,年糕,素泡菜,芝麻 煮	產銷蔬菜 蘿蔔,油豆腐,素甜不辣	水果	5.3	2.5	2.4	2.4	727