久翔 113年4月菜單 永和國小

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

全面使用非基改豆類製品

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:陳昱瑄(營養字第8359號) 黃偉庭營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任險:明台0855第04PDT00081

甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品,為易過敏原,若有過敏體質者,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	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	一	紫米飯 白米 .紫米	梅香豬排X1 豬排*1 .梅乾菜 燒	卡邦尼燉雞 洋芋 .雞肉 .卡邦尼醬 煮	海帶三絲 海帶絲 .紅蘿蔔 .芹菜 炒	產銷蔬菜	蒜味肉羹湯 白蘿蔔 .肉羹		5.3	2.5	2.1	2.4	719
2	二	白飯 白米	蘑菇醬雞丁 雞肉 .洋蔥 .菇 燒	佛跳牆 白菜 .豬肉 .芋頭 .筍 燒	蒜味玉米 玉米 .豆薯 .毛豆 炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋 .紅蘿蔔 .雞蛋	水果	5.4	2.4	2.1	2.4	719
4	四	清明節連假											
5	五												
8	一	胚芽飯 白米.胚芽米	洋釀拌雞 雞肉 .洋蔥 .洋釀醬 燴	貢丸滷味燙 白蘿蔔 .油豆腐 .貢丸*1 .豆皮 滷	蒜炒結菜 結頭菜 .菇 炒	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇 .海帶芽		5.1	2.4	2.2	2.4	700
9	二	薏仁飯 白米 .洋薏仁	白醬燉肉 豬肉 .洋芋 煮	香菇 蒸 蛋 雞蛋 .香菇 蒸	清炒高麗 高麗菜 .紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米 .雞蛋	水果	5.4	2.4	2.1	2.4	719
11	四	蔥油雞肉飯 白米.雞肉	泡菜魚排X1 魚排*1 .泡菜 燒	鮮肉蒸餃X2 蒸餃*2 蒸	木耳蒲瓜 蒲瓜 .木耳 煮	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯 青菜 .雞蛋	水果	5.1	2.6	2.2	2.5	720
12	五	白飯 白米	★避風塘炸 翅腿X2 翅小腿*2.蒜.櫻花蝦.花生 炸	肉醬豆腐 豆腐 .豬肉 燒	清炒筍絲 筍 .紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	味噌湯 洋蔥 .海帶芽		5.2	2.5	2.1	2.5	717
15	一	燕麥飯 白米 .燕麥	滷大排X1 豬排*1 滷	南瓜炒蛋 雞蛋 .南瓜 炒	木耳高麗 高麗菜 .木耳 炒	產銷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		5.3	2.5	2.2	2.4	722
16	二	炒烏龍麵 烏龍麵.蔬菜.豬肉	★無骨炸 雞排X1 無骨雞排*1 炸	炒甜不辣X3 甜不辣*3 .洋蔥 炒	雙色花椰 花椰菜 .木耳 煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐 .筍	水果	5.2	2.5	2.1	2.5	717
18	四	白飯 白米	壽喜魚 魚肉 .金針菇 燒	海苔薯獅X3 馬鈴薯獅*3 .海苔 烤	魚丸冬瓜 冬瓜 .木耳 .魚丸*1 煮	產銷蔬菜	麵線羹 麵線 .筍	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
19	五	紅藜小米飯 白米 .紅藜 .小米	糖 醋 咕 咾 肉 豬肉 .洋蔥 燴	肉燥 蒸 蛋 雞蛋 .豬肉 蒸	雞絲銀芽 豆芽菜 .雞肉 .韭菜 炒	產銷蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜 .湯排		5.1	2.5	2.2	2.4	708
22	一	白飯 白米	茄汁燉雞 雞肉.番茄.洋蔥 燒	★炸 魚塊X2 魚塊*2 炸	針菇絲瓜 絲瓜 .金針菇 煮	產銷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 筍.豬肉		5.1	2.5	2.1	2.5	710
23	二	麥片飯 白米.麥片	蔥燒豬排X1 豬排*1 燒	豆干小炒 豆干.豬肉 炒	螞蟻上樹 冬粉 .高麗菜 .豬肉 炒	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔 .海帶芽 .味噌	水果	5.3	2.5	2.1	2.5	724
25	四	胚芽飯 白米 .胚芽米	鐵板炒肉 豬肉.豆芽菜 炒	南瓜梅汁雞 南瓜 .雞肉 .梅汁 煮	炒高麗菜 高麗菜 .紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜 .雞骨	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
26	五	客家炒粄條 粄條.豆芽菜.豬肉.韭菜	去骨雞排X1 去骨雞排*1 燒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯 .豬肉 .洋香菜 炒	鮮菇燉瓜 青木瓜 .菇 煮	產銷蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜 .紅蘿蔔		5.4	2.4	2.2	2.5	726
29	一	薏仁飯 白米 .洋薏仁	京醬肉柳 豬肉.洋蔥 燒	木須炒蛋 雞蛋 .筍 .木耳 炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜 .菇 煮	產銷蔬菜	韓式黃芽湯 黃豆芽 .海帶芽 .湯排	豆奶	5.1	2.5	2.2	2.4	708
30	二	肉絲炒飯 白米.蔬菜.豬肉	蒲燒魚排X1 魚排*1 烤	肉臊丸子X2 豆干 .豬肉 .菇 .貢丸*2 炒	白菜滷 白菜 .木耳 煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋 .海帶芽	水果	5.1	2.5	2.1	2.3	701

依教育部國教署公布「學校午餐食物內容及營養基準」規定，菜單中每日各類食材(含豆魚蛋肉類)份數皆有呈現於月菜單表格中。本菜單中主菜肉品-豬排、雞排之不帶骨部分，每人可食生重約為50g±8%，肉品重量亦會依照烹調方式略有調整；主菜散肉類，則因會依照當日副菜及湯品等食材內容搭配，每人肉類生重約為50-70g；而魚排及散魚克數亦同，惟水產類會因魚種、肉質含水率等變因，會有不同比例之收縮率。

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆