# 久翔 115年10月菜單 永和國小

歡迎掃描QR-Code瀏覽產質問卷

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) 善僅庭(營養字第8272號) 鄧亭瑄(營養字第12513號)

產品責任險：明台0855第04DT00081中餐類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蜜、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、低用亞硫酸鹽類等,為易過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

| 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 | 四 | 白飯<br>白米 | 三杯雞<br>雞肉+鮑菇-煮 | 黑豆干滷味<br>黑豆干+香菇+紅蘿蔔-煮 | 茄汁冬粉<br>冬粉+洋蔥+番茄-炒 | 產銷蔬菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+湯排 | | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 712 |
| 2 | 五 | 燕麥飯<br>白米+燕麥 | 焗烤咖哩燉肉<br>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩+起司-烤 | 鮮蔬塔香雞<br>高麗菜+雞肉+九層塔-炒 | 蒜味時瓜<br>時瓜+木耳-煮 | 產銷蔬菜 | 洋蔥味噌湯<br>洋蔥+味噌 | | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 710 |
| 5 | 一 | 台式炒麵<br>麵+時蔬+豬肉 | 檸檬雞翅X1<br>雞翅(X1)-烤 | 烤鍋貼X2<br>豬肉鍋貼(X2)-烤 | 白菜滷<br>大白菜+紅蘿蔔+香菇 | 產銷蔬菜 | 蒲瓜排骨湯<br>蒲瓜+湯排 | | 5.4 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 723 |
| 6 | 二 | 小米飯<br>白米+小米 | 筍干扣肉<br>豬肉+筍干-煮 | 蜜汁豆干<br>豆干+芝麻-煮 | 雙色花椰<br>花椰菜+木耳-炒 | 有機蔬菜 | 大滷湯<br>大白菜+紅蘿蔔 | 水果 | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 707 |
| 7 | 三 | 白飯<br>白米 | ★炸翅小腿X2<br>翅小腿(X2)-炸 | 蒜泥豆芽炒肉<br>豬肉+豆芽菜+蒜-炒 | 鮑菇炒高麗<br>高麗菜+鮑菇-炒 | 產銷蔬菜 | 針菇海芽湯<br>金針菇+海帶芽 | | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 700 |
| 8 | 四 | 五穀飯<br>白米+五穀米 | 蠔油豬排X1<br>豬排(X1)-滷 | 菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯-炒 | 柴魚蘿蔔<br>白蘿蔔+香菇+柴魚-煮 | 產銷蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+紅蘿蔔 | | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 727 |
| 9 | 五 | 雙十節放假，不供餐 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 一 | 五穀飯<br>白米+五穀米 | 滷豬腳<br>豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷 | 海陸三鮮<br>筍+豬肉+魷魚+沙茶-炒 | 香菇高麗菜<br>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒 | 產銷蔬菜 | 青菜蛋花湯<br>雞蛋+青菜 | | 5.1 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 708 |
| 13 | 二 | 胚芽飯<br>白米+胚芽米 | 卡邦尼燉雞<br>雞肉+馬鈴薯+卡邦尼醬-煮 | 肉絲小炒<br>豬肉+豆干+芹菜-炒 | 核桃花椰菜<br>花椰菜+菇+核桃-炒 | 有機蔬菜 | 羅宋湯<br>時蔬+番茄 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2.1 | 2.4 | 734 |
| 14 | 三 | 香菇豬肉油飯<br>白米+糯米+菇+豬肉 | 紅糟豬排X1<br>豬肉+洋蔥-煮 | 金黃起司球X2<br>起司球(X2)-烤 | 油燜筍茸<br>筍茸+麵輪-煮 | 產銷蔬菜 | 海芽味噌湯<br>黃豆芽+海帶芽+味噌 | | 5.2 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 709 |
| 15 | 四 | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁 | 韓式炒雞<br>雞肉+洋蔥-炒 | 蒸餃X2<br>豬肉蒸餃(X2)-蒸 | 雜菜冬粉<br>冬粉+時蔬+紅蘿蔔+芝麻-煮 | 產銷蔬菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜+薑+枸杞 | 豆奶 | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 712 |
| 16 | 五 | 白飯<br>白米 | ★炸魚排X1<br>魚排(X1)-炸 | 番茄炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+番茄-炒 | 蒜香藻唇片<br>藻唇片+時蔬+蒜-炒 | 產銷蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍+湯排 | | 5.1 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 717 |
| 19 | 一 | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥 | 鹹水雞<br>雞肉+筍+小黃瓜-煮 | 排骨酥羹<br>冬瓜+豬肉-煮 | 韭菜炒豆芽<br>豆芽菜+韭菜-炒 | 產銷蔬菜 | 米粉湯<br>米粉+時蔬+豆皮絲+香菇 | | 5.4 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 704 |
| 20 | 二 | 白飯<br>白米 | 打拋肉片<br>豬肉+洋蔥+番茄+檸檬汁+魚露-炒 | 玉米炒雞<br>雞肉+玉米+小黃瓜-炒 | 白菜煮<br>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮 | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+金針菇+雞蛋 | 水果 | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 703 |
| 21 | 三 | 麥片飯<br>白米+麥片 | ★炸雞排X1<br>雞排(X1)-炸 | 海芽炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒 | 菇炒筍絲<br>筍+香菇+毛豆-炒 | 產銷蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+湯排 | | 5.2 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 729 |
| 22 | 四 | 白醬<br>義大利麵<br>麵+時蔬+豬肉+白醬 | 蘑菇醬豬排X1<br>豬排(X1)-滷 | 麥克雞塊X2<br>雞塊(X2)-烤 | 杏片高麗菜<br>高麗菜+杏仁片-炒 | 產銷蔬菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜+雞骨 | | 5.4 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 724 |
| 23 | 五 | 糙米飯<br>白米+糙米 | 糖醋雞丁<br>雞肉+彩椒+番茄-炒 | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸 | 螞蟻上樹<br>冬粉+時蔬+豬肉+木耳+芝麻-炒 | 產銷蔬菜 | 青木瓜湯<br>青木瓜+紅棗+湯排 | | 5.3 | 2.6 | 2.0 | 2.3 | 720 |
| 26 | 一 | 光復紀念日放假，不供餐 | | | | | | | | | | | |
| 27 | 二 | 白飯<br>白米 | 安東燉雞<br>雞肉+馬鈴薯+寬冬粉+芝麻-煮 | 魚丸關東煮<br>油豆腐+玉米+魚丸-煮 | 雙菇高麗菜<br>高麗菜+香菇+菇-炒 | 有機蔬菜 | 番茄蛋花湯<br>雞蛋+番茄 | 水果 | 5.3 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 700 |
| 28 | 三 | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥 | 紅燒魚丁<br>魚肉+白蘿蔔-煮 | 紅豆芝麻球X2<br>芝麻球(X2)-烤 | 木須花椰菜<br>花椰菜+木耳-炒 | 產銷蔬菜 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋 | | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717 |
| 29 | 四 | 上海菜飯<br>白米+時蔬+豬肉 | 沙茶雞翅X1<br>雞翅(X1)- 滷 | 竹筍炒肉<br>豬肉+筍+木耳-滷 | 蒜香菜豆<br>菜豆+時蔬-煮 | 產銷蔬菜 | 扁蒲鮮蔬湯<br>扁蒲+香菇+紅蘿蔔 | | 5.1 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 705 |
| 30 | 五 | 紫米飯<br>白米+紫米 | 柚子豬排X1<br>豬排(X1)-烤 | 南瓜炒蛋<br>雞蛋+南瓜-炒 | 麵輪海結<br>海帶結+麵輪-滷 | 產銷蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+洋蔥+味噌 | | 5.3 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 729 |

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司未使用輻射污染食品☆

全面使用非基改豆類製品

官方網站 facebook Instagram