久翔 115年11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:陳昱瑄(營養字第8359號) 黃瞳蓮營養字第8272號) 鄭孚瑄(營養字第12513號) 產品責任險:明台0855第04PDT00081

☆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
2	一	糙米飯 白米+糙米	滷蘭花干 蘭花干-燒	清炒干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包		5.1	2.5	2.5	2.4	715
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	鮮菇麵腸 麵腸+鮑菇+青椒-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	736
4	三	客家炒粄條 粄條+豆芽菜+素肉絲+時蔬	五香油腐 油豆腐(X1)+毛豆仁-滷	醬炒豆腸 豆腸+時蔬+紅椒-炒	鮮菇蘿蔔 蘿蔔+香菇+海帶-煮	產銷蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		5.5	2.6	2.3	2.4	746
5	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	茄汁凍豆腐 凍豆腐+時蔬+番茄-煮	小瓜素雞丁 小黃瓜+素雞丁-炒	塔香海茸 海茸+筍+九層塔+薑絲-煮	產銷蔬菜	大滷湯 白菜+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.2	2.3	703
6	五	白飯 白米	什錦烤麩 烤麩+木耳+毛豆-炒	瓜仔豆腐 豆腐+瓜仔-煮	金菇三絲 金針菇+紅蘿蔔+芹菜-煮	產銷蔬菜	南瓜湯 南瓜+薑絲		5.3	2.5	2.2	2.3	717
9	一	金瓜米粉 米粉+南瓜+時蔬+素肉絲	素東坡肉 素東坡肉(X1)+梅菜-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	麻油鮮菇 鮑菇+木耳+枸杞+麻油-煮	產銷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.1	2.5	717
10	二	五穀飯 白米+五穀米	紅燒黑干 黑豆干-燒	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+香菇+匈牙利粉-煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+玉米	水果	5.3	2.6	2.3	2.4	732
11	三	麥片飯 白米+麥片	酸甜豆雞 豆雞片+菇-炒	照燒麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	白菜燴雙菇 白菜+鴻喜菇+菇-煮	產銷蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		5.1	2.5	2.1	2.3	701
12	四	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐+紅蘿蔔+毛豆+咖哩-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-煮	產銷蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜		5.3	2.4	2.6	2.5	729
13	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	糖醋豆包 豆包+彩椒+糖醋醬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+枸杞-煮	脆炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒	產銷蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.3	2.4	717
16	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	三杯素雞 鮑菇+素雞丁+九層塔-煮	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	產銷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.3	717
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	五香烤麩 烤麩+木耳+菇-煮	素醬干丁 豆干+玉米+素絞肉+毛豆-煮	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥湯 山藥+洋芋	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	731
18	三	香椿義大利麵 義大利麵+素絞肉+時蔬+玉米+香椿醬	清炒豆腸 豆腸+小黃瓜-炒	蜜汁黑干 黑豆干+菇+芝麻-煮	脆炒大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇		5.3	2.6	2.4	2.4	734
19	四	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+香菇-滷	野菜天婦羅 南瓜+百頁+鮑菇-炸	清炒豆芽 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄	豆奶	5.3	2.5	2.2	2.6	731
20	五	紫米飯 白米+紫米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+菇+紅蘿蔔-燒	茄汁麵腸 麵腸+菇+蕃茄-煮	椰汁芋頭 芋頭+椰汁-煮	產銷蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		5.3	2.5	2.6	2.4	732
23	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔+素蠔油-煮	香菇燒麵輪 洋芋+麵輪+香菇-煮	素蟳絲白菜 白菜+素蟳絲+菇-煮	產銷蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.3	2.4	717
24	二	素肉絲炒麵 麵+時蔬+素肉絲	四喜烤麩 烤麩+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+豆干+芹菜-炒	小瓜鮑菇 鮑菇+小黃瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	蒲瓜鮮菇湯 蒲瓜+菇	水果	5.2	2.6	2.3	2.6	734
25	三	五穀飯 白米+五穀米	三杯豆腸 豆腸+鮑菇-煮	竹筍炒素肉 筍+素肉片-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮	產銷蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.3	2.4	724
26	四	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐(X2)+木耳-燒	番茄麵筋 蘿蔔+麵筋+番茄-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-炒	產銷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+菇		5.1	2.5	2.3	2.4	710
27	五	小米飯 白米+小米	薑燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	素瓜仔肉醬 豆干+碎瓜+素絞肉-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	產銷蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		5.3	2.3	2.2	2.4	707
30	一	白飯 白米	五更凍腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	芹香素肚 素肚+芹菜-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.3	2.3	712