久翔 115年11月菜單 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) 黃瓊庭(營養字第8272號) 鄭亭瑄(營養字第12513號)
產品責任險：明台0855第04DT00081申報類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含鮭魚之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等,為易過敏體質者,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
2	一	糙米飯 白米+糙米	韓式雞排X1 雞排(X1)-燒	回鍋肉片 豬肉+高麗菜+豆干-炒	沙茶海帶 海帶根+紅蘿蔔+沙茶-煮	產銷蔬菜	香菇雞湯 菇+時蔬+雞骨		5.2	2.4	2.3	2.4	710
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	木須炒蛋 雞蛋+洋蔥+木耳-炒	腰果花椰菜 花椰菜+腰果-炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐+海帶芽+大醬	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717
4	三	香菇 豬肉油飯 白米+糯米+菇+豬肉	★鹹酥雞 雞肉-炸	紅燒獅子頭X1 獅子頭(X1)+番茄-燒	炒豆芽菜 豆芽菜+韭菜-炒	產銷蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.2	2.4	2.3	2.4	710
5	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	筍干烚肉 豬肉丁+烚肉丁+筍-燒	關東煮 蘿蔔+油豆腐+玉米-煮	茄汁粉絲 冬粉+洋蔥+豬肉+番茄+魚露-煮	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋+蔬菜		5.3	2.4	2.2	2.3	710
6	五	白飯 白米	蘑菇翅小腿X2 翅小腿(X2)+菇-煮	清炒甜不辣 甜不辣+韭菜-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+菇-滷	產銷蔬菜	南瓜湯 南瓜+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.3	2.1	2.4	711
9	一	紫米飯 白米+紫米	莎莎醬燉魚 魚肉+洋蔥+番茄-煮	馬鈴薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	海帶雙結 海帶結+豆干結-煮	產銷蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.3	2.5	2.1	2.4	719
10	二	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	烤豬肉條 豬肉切條-烤	核桃玉米 玉米+時蔬+核桃-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
11	三	麥片飯 白米+麥片	橙汁排骨 豬肉+洋蔥+橙汁-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	芝麻菜豆 菜豆+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.1	2.6	2.1	2.4	713
12	四	白飯 白米	★炸 卡拉雞排X1 雞排(X1)-炸	蘿蔔貢丸 蘿蔔+貢丸-煮	蒜炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.3	2.5	2.2	2.3	717
13	五	白醬 義大利麵 麵+時蔬+豬肉	柚子豬排X1 豬排(X1)+柚子-烤	海鮮捲X2 海鮮捲(X2)-烤	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	產銷蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		5.2	2.4	2.2	2.4	707
16	一	胚芽飯 白米+胚芽米	滷雞排X1 雞排(X1)-滷	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	乾煸洋芋 馬鈴薯+洋香菜-烤	產銷蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.2	2.5	2.1	2.5	717
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	★麥香雞堡排X1 麥香雞堡排(X1)-炸	香菇白菜 大白菜+香菇-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.1	2.5	2.3	2.3	706
18	三	豬肉炒麵 麵+時蔬+豬肉	去骨雞排X1 雞排(X1)-燒	湯包X2 豬肉湯包(X2)-蒸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	產銷蔬菜	山藥排骨湯 山藥+馬鈴薯+湯排		5.2	2.4	2.3	2.5	714
19	四	糙米飯 白米+糙米	紅燒滷肉 豬肉+白蘿蔔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	產銷蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔	豆奶	5.1	2.5	2.1	2.4	705
20	五	白飯 白米	打拋雞 雞肉+洋蔥+番茄+魚露-煮	肉燥油豆腐 油豆腐+豬肉-滷	炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+香菇		5.2	2.5	2.1	2.3	708
23	一	韓式烤肉拌飯 白米+時蔬+豬肉+芝麻	泡菜豬排X1 豬排(X1)+泡菜-燒	蒸餃X2 豬肉蒸餃(X2)-蒸	雙色花椰 花椰菜+菇-炒	產銷蔬菜	洋蔥味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		5.1	2.4	2.4	2.3	701
24	二	白飯 白米	麻油魚 魚肉+高麗菜+麻油-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳+芝麻-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	水果	5.4	2.5	2.0	2.4	724
25	三	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	★炸雞柳條X1 生鮮雞柳條(X1)-炸	肉燥四季豆 四季豆+豬肉-煮	產銷蔬菜	金針菇雞湯 金針菇+雞骨		5.3	2.4	2.1	2.4	712
26	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	沙茶雞排X1 雞排(X1)+沙茶-滷	蛋酥西魯肉 大白菜+豬肉+雞蛋-煮	菇炒筍丁 筍+菇+毛豆-炒	產銷蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		5.2	2.5	2.3	2.5	722
27	五	小米飯 白米+小米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		5.2	2.5	2.0	2.3	705
30	一	白飯 白米	塔香炒雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.4	2.3	701

☆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