

久翔 110年12月菜單



全面使用
非基因豆類製品

中平國中

地址：新北市樹林區武街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師：陳亞瑄(營養字第8359號) 營養師：黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任：陳明台855第4PDT00081
甲殼類、芋類、花生、幼麵、蛋、堅果類、芝麻、高鈣質之穀物、大豆、燕麥及其製品、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1	副菜2	青菜	湯品	備註	營養成分					
									熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣
1	三	薏仁飯	豆酥排骨 豬肉+豆酥醬-燴	烤翅小腿 翅小腿(X2)-烤	清炒鮮筍 筍+木耳-炒	深綠時蔬	酸菜肉片湯 酸菜+菇+豬肉	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	1	866
2	四	白飯	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	花生豬腳 豬肉+豬腳+花生-滷	白菜肉片 白菜+豬肉-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.5	2.5	2.5	0	818
3	五	焗烤茄汁肉醬麵	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	雞蛋牛奶捲	6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
6	一	白飯	烤雞排 雞排(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	馬鈴薯濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	1	864
7	二	地瓜飯	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	腰果玉米 玉米+腰果+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	大滷湯 白菜+木耳		6.6	2.6	2.4	2.5	0	830
8	三	蔬食日 香菇花生油飯	油腐滷蛋拼盤 雞蛋(X1)+油豆腐-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	滷白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	1	873
9	四	蕎麥飯	韓式烤肉片 豬肉+黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	椒鹽雞翅 雞翅(X1)-燒	脆炒筍絲 筍+木耳-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		6.3	2.6	2.5	2.5	0	811
10	五	白飯	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	滑蛋福州丸 福州丸(X1)+紅蘿蔔+雞蛋-煮	雙色花椰 花椰菜+木耳-煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米+雞蛋	巧克力吐司	6.4	2.5	2.4	2.5	0	808
13	一	五穀飯	香蒜魚排 魚排(烏魚)(X1)+蒜-燒	豬肉寬粉 寬冬粉+豬肉+木耳-炒	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	竹筍排骨湯 筍+湯排	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	1	875
14	二	白飯	香草卡菲燉雞 雞肉+洋芋+卡菲醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.4	2.4	2.4	2.6	0	805
15	三	糙米飯	蜜汁豬小排 豬肉+豬小排+小黃瓜-燒	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉+韭菜-炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+肉骨茶包	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	1	871
16	四	白飯	烤雞排 雞排(X1)-烤	京醬肉絲 洋蔥+豬肉-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋		6.3	2.6	2.3	2.5	0	806
17	五	焗烤青醬海鮮麵	里肌肉排 豬排(X1)-燒	炸鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	四神湯 洋蔥仁+山藥+湯排	墨西哥麵包	6.4	2.5	2.2	2.6	0	808
20	一	白飯	避風塘炸雞翅 雞翅(X1)+蝦米-炸	佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	豆薯肉絲 豆薯+豬肉-炒	深綠時蔬	冬至鹹湯圓 青菜+湯圓+豬肉	水果	6.4	2.6	2.4	2.5	1	876
21	二	燕麥飯	味噌肉片 豬肉+金針菇-煮	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚(X1)+冬粉-蒸	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.3	2.6	0	803
22	三	蔬食日 蔬菜炒麵	古早味滷蛋拼盤 雞蛋(X1)+芋粿-滷	香鬆馬鈴薯 馬鈴薯切塊+海苔香鬆-烤	清炒時瓜 時瓜+木耳-炒	深綠時蔬	髮菜羹湯 白菜+髮菜	水果	6.5	2.6	2.2	2.4	1	873
23	四	麥片飯	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	蝦捲 蝦捲(X2)-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.4	2.5	2.6	2.4	0	809
24	五	白飯	南蠻雞 雞肉+彩椒-燴	瓜仔鴿蛋肉醬 冬瓜+豬肉+鴿蛋+碎瓜-煮	田園玉米 玉米+毛豆+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	雜糧饅頭	6.4	2.6	2.5	2.4	0	814
27	一	薏仁飯	蔥爆肉絲 豬肉+洋蔥-炒	炸雞柳條 雞柳條(X2)-炸	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	深綠時蔬	味噌海芽湯 海帶芽+洋蔥	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	1	873
28	二	白飯	打拋雞 雞肉+洋蔥+番茄-炒	西魯肉 白菜+豬肉+木耳-煮	清炒筍丁 筍+菇+毛豆-炒	深綠時蔬	麻油雞麵線 麵線+雞肉		6.5	2.5	2.5	2.6	0	822
29	三	紅藜小米飯	沙茶豬排 豬排(X1)-燒	玉米炒雞 玉米+雞肉+小黃瓜-炒	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.6	2.4	1	869
30	四	白飯	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	木須炒蛋 雞蛋+木耳+紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.5	0	811

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆