久翔 111年 1+2月 菜單

創證掃描QR-Code填寫午餐問卷

全面使用
非基改豆類製品

中平國中

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:陳昱瑾(營養字第8359號) 營養師:黃偉庭(營養字第8272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。

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
1/3	一	麥片飯 白米+麥片	巴斯克燉肉 豬肉+番茄+洋蔥+香料-煮	炸 黃金翅小腿 翅小腿(X2)-炸	脆薯干丁 豆薯+豆干+菇-炒	深綠時蔬	剝皮 雞湯 蘿蔔+剝皮辣椒+雞骨	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	1	864
4	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
5	三	小米飯 白米+小米	肉骨茶燉肉 豬肉+豆薯+菇-煮	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	深綠時蔬	竹筍排骨湯 筍+湯排	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	1	866
6	四	白飯 白米	烤 雞腿 雞腿(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	紅絲白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	針菇肉絲湯 金針菇+豬肉		6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
7	五	焗烤 肉醬螺絲麵 螺絲麵+豬肉+番茄+起司	滷肉排 豬排(X1)-滷	韓式 醬燒三節翅 雞翅(X1)-燒	炒蛋 雞蛋+筍-炒	深綠時蔬	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	巧克力吐司	6.3	2.5	2.6	2.6	0	811
10	一	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉+洋蔥-燴	貢丸滷味 蘿蔔+豆干+貢丸-滷	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	南瓜排骨湯 南瓜+湯排	水果	6.4	2.6	2.3	2.6	1	878
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	香蔥魚排 魚排(烏魚)(X1)+蔥-燒	梅干扣肉 筍+豬肉+梅干菜-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
12	三	蔬食日 香菇 花生油飯 白米+糯米+豬肉+花生+香菇	古早味 綜合滷蛋盤 雞蛋(X1)+麵輪+菇-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	白菜滷 白菜+木耳-煮	深綠時蔬	羅宋湯 豆薯+番茄	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	1	864
13	四	糙米飯 白米+糙米	炸 卡拉雞排 雞排(X1)-炸	魷魚 海陸三鮮 筍+豬肉+魷魚-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	青菜 蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.6	2.4	2.3	0	814
14	五	白飯 白米	花雕滷肉 豬肉+蘿蔔-滷	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	炒結頭菜 結頭菜+菇-炒	深綠時蔬	米粉湯 米粉+白菜+豬肉	手撕麵包	6.4	2.5	2.6	2.5	0	813
17	一	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式冬粉雞 雞肉+白菜+泡菜+冬粉+鵪蛋-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	排骨酥湯 蘿蔔+豬肉	水果	6.4	2.6	2.5	2.2	1	865
18	二	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉+洋蔥-煮	炸雞米花 雞肉+鮑菇-炸	木須炒筍 筍+木耳-炒	深綠時蔬	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
19	三	五穀飯 白米+五穀米	烤雞排 雞排(X1)-烤	洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋-炒	鮮菇高麗 高麗菜+菇-炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	1	880
20	四	祝~寒假愉快												
2/11	五	日式炒烏龍 烏龍麵+豬肉	包心 雞腿肉捲 雞肉捲(X1)-烤	烤肉醬甜不辣 甜不辣(X2)-烤	蒜味玉米 玉米+毛豆+時蔬-煮	深綠時蔬	皮蛋瘦肉粥 白米+豬肉+皮蛋+雞蛋	銅鑼燒	6.4	2.5	2.2	2.5	0	803
14	一	紫米飯 白米+紫米	橙汁豬小排 豬肉+豬小排+洋蔥-炒	椒鹽翅小腿 翅小腿(X2)-燒	肉臊銀芽 豆芽菜+時蔬+豬肉-炒	深綠時蔬	當歸雞湯 蘿蔔+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	1	868
15	二	白飯 白米	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	紅燒豬腳 筍+豬肉+豬腳-燒	清炒花椰 花椰菜+彩椒-炒	深綠時蔬	元宵鹹湯圓 湯圓+青菜+豬肉+菇		6.6	2.4	2.5	2.4	0	813
16	三	蔬食日 焗烤 義大利麵 麵+豬肉+白醬+起司	滷蛋拼盤 雞蛋(X1)+麵筋+菇-滷	雙色 海苔薯條 地瓜+馬鈴薯+海苔-烤	關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米-煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	1	866
17	四	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉-炸	鐵板豆腐 豆腐+豬肉+菇-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.3	2.6	0	810
18	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	滷 控肉排 控肉排(X1)+梅干菜-滷	洋芋咖哩雞 洋芋+雞肉+咖哩-煮	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	番茄 蛋花湯 雞蛋+番茄	格子鬆餅	6.5	2.4	2.3	2.5	0	805
21	一	白飯 白米	麻油雞 雞肉+鮑菇-煮	哨子豆腐 豆腐+豬肉+菜脯-煮	白菜滷 白菜+木耳-煮	深綠時蔬	味噌海芽湯 海帶芽+洋蔥	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	1	866
22	二	地瓜飯 白米+地瓜	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+芝麻-煮-燒	客家甜不辣 豆干+甜不辣+魷魚+韭菜-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	山藥雞湯 山藥+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	0	803
23	三	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒	脆炒筍絲 筍+時蔬-炒	深綠時蔬	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	6.6	2.4	2.4	2.6	1	879
24	四	燕麥飯 白米+燕麥	蒲燒魚片 魚排(鯛魚)(X1)-蒸	西魯肉 白菜+豬肉+菇-煮	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 糯米+洋薏仁+雞骨		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811
25	五	香蔥雞肉飯 白米+雞肉	炸豬排 豬排(X1)-炸	翡翠蒸蛋 雞蛋+青菜-蒸	肉末粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 豆薯+菇+湯排	雞糧饅頭	6.4	2.6	2.5	2.4	0	814

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆