

久翔

111年5月素食菜單

中平國中

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-8675071 HACCP優良廠商 營養師：陳翠蓮(營養字第8359號) 營養師：黃偉熙(營養字第8272號) 產品責任證：明台0855第04PDT0081

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蛋奶類	油脂類	水果類	熱量
2	一	薏仁飯 白米+薏仁	雪菜麵腸 麵腸+雪裡紅-炒	咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮	木耳白花椰 白花椰+木耳-煮	深綠時蔬	大滷湯 白菜+木耳	水果	6.4	2.6	2.3	2.4	1	869
3	二	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲-蒸	狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷	塔香高麗 高麗菜+九層塔-煮	深綠時蔬	鮮菇豆腐湯 豆腐+金針菇		6.6	2.5	2.4	2.5	0	822
4	三	小米飯 白米+小米	醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	芹菜炒豆干 豆干+芹菜-炒	清炒筍絲 筍+木耳-煮	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.5	2.3	1	876
5	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蒸蛋 (蛋素)雞蛋+三色豆-蒸	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜		6.6	2.5	2.4	2.4	0	818
6	五	糙米飯 白米+糙米	鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-炒	照燒豆包 豆包+彩椒+白芝麻-蒸	泡菜冬粉 冬粉+白菜+泡菜-煮	深綠時蔬	薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲	素菜包	6.5	2.5	2.4	2.4	0	813
9	一	薑黃炒飯 白米+素肉絲+高麗菜+薑黃	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸	青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米+時蔬	水果	6.5	2.6	2.3	2.3	1	871
10	二	地瓜飯 白米+地瓜	蕃茄肉醬 豆干+皮絲+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	菜脯蛋 (蛋素)雞蛋+菜脯-炒	銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮	深綠時蔬	結頭菜湯 結頭菜+薑		6.5	2.5	2.4	2.4	0	813
11	三	白飯 白米	豆瓣素雞丁 素雞丁+時蔬+素豆瓣醬-煮	紅燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔-燒	筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮	深綠時蔬	大瓜湯 大黃瓜+時蔬	水果	6.5	2.6	2.5	2.5	1	885
12	四	麥片飯 白米+麥片	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	糖醋豆腸 豆腸+時蔬+糖醋醬-煮	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍+時蔬		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811
13	五	白飯 白米	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	味噌白玉茼蒿 蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	深綠時蔬	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	奶皇包 (蛋奶素)	6.3	2.5	2.5	2.5	0	804
16	一	燕麥飯 白米+燕麥	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬+番茄-煮	玉米炒蛋 (蛋素)雞蛋+玉米-炒	沙茶炒粉絲 冬粉+時蔬+素沙茶-炒	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.5	2.1	1	860
17	二	香椿核桃炒飯 白米+玉米+時蔬+核桃+香椿	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭+木耳-燒	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	地瓜薯條 地瓜切條-烤	深綠時蔬	素肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包		6.6	2.6	2.3	2.3	0	818
18	三	紫米飯 白米+紫米	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	菜舖炒干丁 豆干+菜舖+毛豆仁-炒	腐乳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆腐乳-煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.6	2.5	2.5	1	885
19	四	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+素絞肉+洋香菜-炒	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	有機蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄		6.5	2.7	2.4	2.4	0	826
20	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	芋頭米粉湯 芋頭+米粉	巧克力吐司 (蛋奶素)	6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
23	一	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩+鮑菇+咖哩-煮	黑胡椒豆包 豆包+黑胡椒+毛豆仁-煮	洋芋炒玉米 洋芋+玉米-炒	深綠時蔬	榨菜鮮蔬湯 時蔬+榨菜	水果	6.6	2.5	2.5	2.5	1	885
24	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	梅香麵輪 麵輪+時蔬+梅干菜-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.5	2.5	0	818
25	三	白飯 白米	香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+筍-滷	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	深綠時蔬	海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽	水果	6.5	2.5	2.5	2.4	1	873
26	四	白醬鮮蔬筆管麵 (奶素)筆管麵+時蔬+玉米+白醬	照燒油豆腐 油豆腐+芝麻-煮	鹹酥芋條 芋頭-炸	茼蒿花椰 花椰菜+紅蘿蔔+茼蒿-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.4	2.6	2.3	2.5	0	813
27	五	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣	起司麵包 (蛋奶素)	6.6	2.6	2.4	2.4	0	825
30	一	五穀飯 白米+五穀米	沙茶素雞丁 素雞丁+時蔬+素沙茶-炒	蠔油豆包 豆包+毛豆仁+素蠔油-煮	脆炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	莧菜麵線羹 麵線+莧菜	水果	6.6	2.5	2.4	2.6	1	887
31	二	白飯 白米	清炒百頁 百頁+時蔬-炒	紅燒麵筋 蘿蔔+麵筋-燒	栗子白菜 大白菜+栗子+菇+煮	深綠時蔬	紅棗山藥湯 山藥+紅棗		6.4	2.5	2.2	2.5	0	803