

久翔

112年8.9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：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師陳昱瑋(營養字第8359號) 黃偉凱(營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任險：明台0855第AP0700081

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
8/30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	清炒干絲 豆干+時蔬+紅蘿蔔-炒	清蒸南瓜 南瓜+紅棗-蒸	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.9	2.4	2.3	2.6	838
31	四	香椿核桃炒飯 白米+玉米+時蔬+香椿+核桃	滷油腐 油豆腐+香菇-滷	芹香素肚 素肚+芹菜+紅椒-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.7	2.5	2.4	2.6	834
9/1	五	糙米飯 白米+糙米	五香豆干 豆干-煮	毛豆玉米蛋 (蛋素)雞蛋+玉米+毛豆-炒	素鴿鬆 豆薯+冬粉+素絞肉+素火腿+素香鬆-炒	深綠時蔬	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇	墨西哥麵包 (蛋奶素)	6.6	2.5	2.5	2.6	829
4	一	白飯 白米	南瓜百頁 百頁豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	泡菜干片 白菜+豆干+泡菜-煮	素蝦黃瓜 大黃瓜+素蝦仁-煮	深綠時蔬	味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	6.8	2.6	2.4	2.5	844
5	二	鮮蔬炒麵 麵+時蔬+木耳	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+茼蒿-煮	地瓜薯條 地瓜切條-烤	深綠時蔬	大滷湯 大白菜+木耳		6.8	2.3	2.4	2.6	826
6	三	白飯 白米	五更腸旺 凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮	豆皮三絲 豆皮+芹菜+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	米苔目湯 米苔目+豆芽菜	水果	6.7	2.6	2.4	2.5	837
7	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	彩繪素雞 素雞丁+紅蘿蔔+菇-炒	塔香炒蛋 (蛋素)雞蛋+九層塔-炒	鮮菇莧菜 莧菜+菇-煮	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.6	2.5	2.4	2.6	827
8	五	白飯 白米	醬香油丁 油豆腐+香菇-燒	糯米椒干片 豆干+糯米椒+青椒-炒	枸杞南瓜 南瓜+枸杞-蒸	深綠時蔬	蒲瓜丸片湯 蒲瓜+素丸片	蛋塔 (蛋奶素)	6.8	2.7	2.3	2.5	849
11	一	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	醬拌豆皮 豆皮+毛豆仁-燴	塔香素腰花 素腰花+筍+九層塔-煮	椒鹽薯塊 馬鈴薯塊-烤	深綠時蔬	黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐	水果	6.7	2.4	2.3	2.7	828
12	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	雪蓮子麵筋 麵筋+雪蓮子-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-煮	深綠時蔬	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		6.6	2.5	2.4	2.5	822
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干素東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	野蕈凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	鮮菇絲瓜湯 絲瓜+菇	水果	6.7	2.6	2.3	2.4	830
14	四	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩+筍+杏仁片-燒	京醬干絲 豆干+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽	豆奶	6.7	2.7	2.4	2.5	844
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	蒸蛋 (蛋素)雞蛋+素姆絲-蒸	海苔馬鈴薯 馬鈴薯瓣+海苔-烤	深綠時蔬	玉米湯 玉米+紅蘿蔔	巧克力年輪捲 (蛋奶素)	6.7	2.3	2.4	2.4	810
18	一	白飯 白米	沙嗲豆雞 豆雞片+小黃瓜+沙嗲醬-煮	雪菜干丁 豆干+雪菜-炒	蔬菜天婦羅 百頁豆腐+鮑菇+地瓜-炸	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬	水果	6.7	2.6	2.3	2.7	843
19	二	紫米飯 白米+紫米	客家小炒 豆干+芹菜+素肉絲-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.3	2.5	827
20	三	白飯 白米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	茶葉蛋 (蛋素)帶殼雞蛋(X1)-滷	彩繪大瓜 大黃瓜+時蔬-炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包	水果	6.7	2.6	2.3	2.5	834
21	四	家常麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+時蔬	薑汁油豆腐 油豆腐+香菇-煮	滷豆干結 豆干結-滷	西芹脆腸 茼蒿脆腸+鮑菇+西芹-炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.6	2.4	2.3	2.5	812
22	五	白飯 白米	蕃茄炒素肚 素肚+蕃茄-炒	豆皮冬瓜 冬瓜+豆皮+香菇-煮	清炒筍片 筍+紅蘿蔔+時蔬-炒	深綠時蔬	芋香米粉 米粉+時蔬+芋頭	菠蘿麵包 (蛋奶素)	6.7	2.4	2.6	2.4	822
23	六	薏仁飯 白米+洋薏仁	壽喜花干 蘭花干-燒	味噌凍豆腐 凍豆腐+木耳-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	髮菜羹湯 髮菜+大白菜+紅蘿蔔	水果	6.7	2.7	2.3	2.6	846
25	一	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	蘿蔔燒烤麩 烤麩+蘿蔔-燒	山藥炒菇 菇+山藥-炒	深綠時蔬	竹筍湯 筍+菇	水果	6.7	2.6	2.3	2.4	830
26	二	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+玉米+菇+時蔬	南瓜燉豆腐 豆腐+南瓜-煮	小瓜豆腸 豆腸+小黃瓜-炒	酥炸芋片 芋頭+白芝麻-炸	深綠時蔬	藥膳湯 豆薯+皮絲		6.6	2.7	2.4	2.6	842
27	三	白飯 白米	芹香豆包 豆包+黃椒+芹菜-炒	香菇蒸蛋 (蛋素)雞蛋+香菇-蒸	鮮蔬年糕片 青菜+年糕+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
28	四	麥片飯 白米+麥片	紅燒油豆腐 油豆腐+蘿蔔-燒	醬爆麵腸 麵腸+時蔬-炒	咖哩寬粉 寬冬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+時蔬		6.8	2.5	2.5	2.6	843