

久翔

112年11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優良廠區 營養師陳景如(營養字第8359號) 黃憶庭(營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任證：明台0855第APD0700081

☆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 日 食 量 種	豆 腐 蛋 肉	蔬 菜 類	油 脂 類	熱 量
1	三	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	油片紅絲 油片絲+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇	水果	6.6	2.7	2.5	2.6	844
2	四	香椿義大利麵 筆管麵+時蔬+玉米+香椿醬	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	香干小炒 豆干+芹菜-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.7	2.7	2.4	2.7	853
3	五	白飯 白米	五更豆腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	豆皮白菜 白菜+豆皮+時蔬-煮	蒸南瓜 南瓜+白木耳-蒸	深綠時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米	菠蘿麵包 (蛋奶素)	6.8	2.7	2.6	2.6	861
6	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	滷蘭花干 蘭花干-燒	清炒干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+素肉骨茶包	水果	6.5	2.7	2.7	2.6	842
7	二	五行蔬食炒飯 白米+紅藜麥+紅蘿蔔+玉米+時蔬	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	鮮菇麵腸 麵腸+鮑菇+青椒-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	深綠時蔬	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.7	2.8	2.5	2.7	863
8	三	燕麥飯 白米+燕麥	綜合滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+芋籤+蘿蔔-滷	醬炒豆腸 豆腸+時蔬+紅椒-炒	炒佛手瓜 佛手瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	6.9	2.8	2.5	2.6	873
9	四	白飯 白米	茄汁凍豆腐 凍豆腐+時蔬+番茄-煮	小瓜素雞丁 小黃瓜+素雞丁-炒	塔香海茸 海茸+筍+九層塔+薑絲-煮	有機蔬菜	大滷湯 白菜+紅蘿蔔		6.5	2.7	2.4	2.5	830
10	五	小米飯 白米+小米	什錦烤麩 烤麩+木耳+毛豆-炒	瓜仔豆腐 豆腐+瓜仔-煮	金菇三絲 金針菇+紅蘿蔔+芹菜-煮	深綠時蔬	南瓜湯 南瓜+薑絲	起司包 (奶素)	6.7	2.7	2.4	2.5	844
13	一	金瓜米粉 米粉+南瓜+時蔬+素肉絲	素東坡肉 素東坡肉(X1)+梅菜-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	麻油鮮菇 鮑菇+木耳+枸杞+麻油-煮	深綠時蔬	黃瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔	水果	6.6	2.7	2.3	2.7	844
14	二	五穀飯 白米+五穀米	紅燒黑干 黑豆干-燒	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+香菇+匈牙利粉-煮	深綠時蔬	關東煮 蘿蔔+油豆腐+玉米		6.7	2.8	2.5	2.6	859
15	三	白飯 白米	酸甜豆雞 豆雞片+菇-炒	素蝦仁蒸蛋 (蛋素)雞蛋+素蝦仁-蒸	白菜燴雙菇 白菜+鴻喜菇+菇-煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	水果	6.5	2.7	2.3	2.5	828
16	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩豆腐 豆腐+紅蘿蔔+毛豆+咖哩-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-煮	有機蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜	豆奶	6.7	2.6	2.8	2.7	856
17	五	白飯 白米	糖醋豆包 豆包+彩椒+糖醋醬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+枸杞-煮	脆炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒	深綠時蔬	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	玉米塔 (蛋奶素)	6.7	2.6	2.5	2.6	844
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	三杯素雞 鮑菇+素雞丁+九層塔-煮	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	深綠時蔬	青木瓜湯 青木瓜+時蔬	水果	6.7	2.6	2.7	2.5	844
21	二	白飯 白米	五香烤麩 烤麩+木耳+菇-煮	素醬干丁 豆干+玉米+素絞肉+毛豆-煮	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	山藥湯 山藥+洋芋		6.8	2.7	2.5	2.6	858
22	三	麥片飯 白米+麥片	清炒豆腸 豆腸+小黃瓜-炒	茶葉蛋 (蛋素)帶殼雞蛋(X1)-滷	脆炒大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇	水果	6.7	2.8	2.6	2.6	861
23	四	香菇油飯 白米+糯米+香菇+麵輪	滷油豆腐 油豆腐+香菇-滷	野菜天婦羅 南瓜+百頁+鮑菇-炸	清炒豆芽 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6.7	2.7	2.4	2.8	858
24	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	紅燒凍豆腐 凍豆腐+菇+紅蘿蔔-燒	茄汁麵腸 麵腸+菇+蕃茄-煮	椰汁芋頭 芋頭+椰汁-煮	深綠時蔬	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	雜糧饅頭 (奶素)	6.7	2.7	2.8	2.6	859
27	一	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔+素蠔油-煮	洋芋炒蛋 (蛋素)雞蛋+洋芋-炒	蜆絲白菜 白菜+素蜆絲+菇-煮	深綠時蔬	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	水果	6.7	2.6	2.5	2.6	844
28	二	素肉絲炒麵 麵+時蔬+素肉絲	鮮蔬百頁 百頁+金針菇+紅蘿蔔-煮	海帶干絲 海帶+豆干+芹菜-炒	小瓜鮑菇 鮑菇+小黃瓜+時蔬-炒	深綠時蔬	蒲瓜鮮菇湯 蒲瓜+菇		6.6	2.8	2.5	2.8	861
29	三	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸+鮑菇-煮	竹筍炒素肉 筍+素肉片-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮	深綠時蔬	玉米湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.8	2.6	2.5	2.6	851
30	四	紫米飯 白米+紫米	紅燒油腐 油豆腐(X2)+木耳-燒	番茄麵筋 蘿蔔+麵筋+番茄-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+菇		6.5	2.7	2.5	2.6	837