久翔 113年 1+2月 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:賴昱瑄(營養字第8359號) 黃偉誠(營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任廠：明白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。

全面使用 非基改豆類製品

☆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	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1/2	二	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.6	811
3	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	炸 洋 釀 雞 排 雞排(X1)-炸+芝麻+韓式醬汁	綜合 米血滷味拼盤 米血+甜不辣+貢丸-滷	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	韓 式 豬 骨 湯 洋芋+湯排	水果	6.3	2.6	2.3	2.4	802
4	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷 豬 腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷	炸 鹽 酥 雞 鮑菇+雞肉-炸	雞絲豆芽 豆芽菜+雞肉+木耳-炒	有機蔬菜	當歸雞湯 高麗菜+雞骨+當歸		6.5	2.5	2.5	2.5	818
5	五	焗烤 起司筆管麵 麵+玉米+豬肉+起司	洋蔥炒肉片 豬肉+洋蔥-炒	雞 肉 捲 X1 雞肉捲(X1)-烤	蒲瓜豬肉 蒲瓜+豬肉-炒	深綠時蔬	蔬菜粥 白米+時蔬+雞蛋	【珍煮丹】 特製黑糖 銀絲捲	6.5	2.4	2.3	2.7	814
8	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蒜香魚片 烏魚片(X1)+蒜+蔥-燒	沙茶炒肉 豆芽菜+豬肉+沙茶-炒	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	酸辣清湯 豆腐+筍	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	炸 椒鹽 排 骨 酥 地瓜+豬肉-炸	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	玉 米 濃 湯 玉米+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.2	2.5	818
蔬食日 10	三	DIY雙醬拌麵 麵 / 時蔬+豬肉+豆干+麻醬	阿薩姆茶葉蛋 帶殼雞蛋(X1)-滷	避 風 塘 炒 蘿 蔔 糕 蘿蔔糕+時蔬+蒜+花生-炒	田園花椰 花椰菜+時蔬-煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801
11	四	白飯 白米	紅燒焢肉 焢肉排(X1)-燒	魷魚小炒 豆干+魷魚+豬肉+芹菜-炒	炒 蛋 雞蛋+洋蔥-炒	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	五	胚芽飯 白米+胚芽米	烤 雞 翅 雞翅(X1)-烤	韓式部 隊 鍋 白菜+豬肉+年糕+泡菜+麵+豆皮-煮	海芽炒黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒	深綠時蔬	肉羹湯 大白菜+肉羹+柴魚	脆皮煉乳 烤 饅 頭	6.4	2.4	2.5	2.5	803
15	一	白飯 白米	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	切片叉燒肉 豬肉切條-烤	炒花椰菜 花椰菜+木耳-炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 豆薯+菇+湯排	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
16	二	五穀飯 白米+五穀米	糖 醋 排 骨 豬肉+洋蔥-燴	雙拼 鍋貼VS. 餡餅 鍋貼(X1)+餡餅(X1)-烤	木須白菜 大白菜+木耳-煮	深綠時蔬	冬瓜湯 冬瓜+菇		6.3	2.6	2.3	2.7	815
17	三	白飯 白米	炸 卡 拉 雞 排 雞排(X1)-炸	梅干炒肉 筍+豬肉+梅干菜-炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	麻油豬 豬肉+高麗菜+麻油-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	蠔油粉絲 冬粉+豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蘿蔔+番茄+時蔬	豆奶	6.6	2.5	2.4	2.6	827
19	五	結業式不供餐，祝～寒假愉快											
2/16	五	DIY 肉羹湯麵 麵	梅干焢肉 焢肉排(X1)+梅干菜-燒	檸檬雞柳條 VS. 椒鹽地瓜 雞柳條(X1)+地瓜-烤	開陽白菜 大白菜+菇+蝦米-煮	深綠時蔬	香菇肉羹湯 肉羹+時蔬+香菇	【優鮮沛】 燕麥 蔓越莓饅頭	6.5	2.5	2.4	2.6	820
17	六	白飯 白米	紅燒肉 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	家常寬粉 寬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	麻油雞湯 高麗菜+雞骨+麻油		6.4	2.6	2.3	2.7	822
19	一	白飯 白米	滷雞排 雞排(X1)-滷	客 家 小 炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	深綠時蔬	白菜排骨湯 大白菜+時蔬+湯排	水果	6.3	2.7	2.4	2.8	830
20	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-滷	紅燒 獅 子 頭 時蔬+獅子頭(X1)-燒	炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.7	2.2	2.5	818
蔬食日 21	三	紅蔥滷肉飯 白米+豬肉	綜合滷蛋拼盤 雞蛋(X1)+黑豆干+菇-滷	海苔香鬆 雙 色 薯 條 馬鈴薯條+地瓜薯條+海苔香鬆-烤	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	玉 米 濃 湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	泰式檸檬魚 魚肉(鯰魚)+洋蔥-燴	蒸 蛋 雞蛋+南瓜-蒸	清炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+洋香菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌	豆奶	6.5	2.7	2.3	2.6	832
23	五	白飯 白米	炸 避風塘雞翅 雞翅(X1)+蒜+櫻花蝦+花生-炸	筍干豬腳 筍+豬肉+豬腳-滷	木須黃瓜 大黃瓜+木耳-炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍	【老虎堂】 爆漿起司 流心包	6.4	2.7	2.4	2.5	823
26	一	五穀飯 白米+五穀米	卡菲燉肉 豬肉+洋芋+卡菲醬-煮	甜不辣關東煮 蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮	白菜滷 大白菜+木耳-煮	深綠時蔬	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	811
27	二	白飯 白米	椒 麻 雞 丁 雞肉+時蔬-燴	黃瓜炒肉 大黃瓜+豬肉-炒	蒜香花椰 花椰菜+彩椒-煮	深綠時蔬	南瓜濃湯 南瓜+洋芋		6.4	2.5	2.5	2.5	811
28	三	和平紀念日，放假一天											
29	四	糙米飯 白米+糙米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+蓮子		6.4	2.6	2.4	2.6	820

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆