

久翔

113年1+2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管理系統 營養師 陳景賢(營養師字第0319號) 黃德旺(營養師字第0272號) 陳金江(營養師字第011136號) 食品責任檢：明台0855餐04PDT00081

☆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
1/2	二	小米飯 白米+小米	香滷黑干 黑豆干-滷	蒸蛋 (蛋素)雞蛋+香菇-蒸	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	深綠時蔬	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		6.4	2.5	2.5	2.5	811
3	三	白飯 白米	茄汁豆雞 豆雞片+番茄+毛豆-煮	青椒炒素肉絲 豆薯+素肉絲+青椒-炒	田園時瓜 黃瓜+時蔬-煮	深綠時蔬	結頭菜湯 結頭菜+薑絲	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	811
4	四	青醬筆管麵 筆管麵+青醬+菇+紅蘿蔔	素魚排 素魚排(X1)-蒸	紅蘿蔔炒蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.3	809
5	五	白飯 白米	香椿豆腐 豆腐+香椿醬-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬-煮	油燜脆筍 筍+麵輪-煮	深綠時蔬	白菜鮮菇湯 大白菜+菇	黑糖捲 (蛋奶素)	6.5	2.6	2.5	2.5	825
8	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	糖醋豆腸 小黃瓜+豆腸+番茄-燒	翡翠玉米 玉米+毛豆+葡萄乾-炒	深綠時蔬	髮菜豆腐湯 髮菜+豆腐	水果	6.5	2.7	2.5	2.4	828
9	二	夏威夷炒飯 白米+素火腿+鳳梨+時蔬	塔香炸豆腐 豆腐-炸	蘿蔔滷豆雞 蘿蔔+豆雞片+海帶結-滷	蒸地瓜 地瓜切塊+芝麻-蒸	深綠時蔬	榨菜竹筍湯 榨菜+筍		6.3	2.7	2.5	2.6	823
10	三	糙米飯 白米+糙米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	茶葉蛋 (蛋素)帶殼雞蛋(X1)-滷	梅醬苦瓜 苦瓜+梅醬-煮	深綠時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁	水果	6.4	2.7	2.6	2.4	824
11	四	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+花椰菜-煮	海芽炒蛋 (蛋素)雞蛋+豆芽菜+海帶芽-炒	彩繪鮑菇 小黃瓜+鮑菇+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.4	2.6	2.6	2.5	821
12	五	胚芽飯 白米+胚芽米	塔香炒蛋 (蛋素)雞蛋+九層塔-炒	蕃茄肉醬 豆薯+豆干+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬+木耳-炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍	烤饅頭 (奶素)	6.4	2.8	2.5	2.5	833
15	一	客家炒粿條 板條+高麗菜+時蔬	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	味噌油腐 蘿蔔+茼蒿+油豆腐+味噌-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	深綠時蔬	大瓜湯 大黃瓜+時蔬	水果	6.5	2.7	2.5	2.4	828
16	二	五穀飯 白米+五穀米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒+青椒-炒	香菇麵筋 蘿蔔+麵筋+香菇+花生-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.5	2.6	2.5	2.3	816
17	三	白飯 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+筍-燒	素鵝鬆 素絞肉+豆薯+冬粉+素火腿+素香鬆-炒	小瓜鮑菇 小黃瓜+鮑菇-炒	深綠時蔬	南瓜湯 南瓜	水果	6.6	2.5	2.4	2.4	818
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	菜脯蛋 (蛋素)雞蛋+菜脯-炒	白菜獅子頭 大白菜+素獅子頭(X1)+豆皮-燒	匈牙利黃豆芽 黃豆芽+菇+匈牙利粉-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽+菇+味噌	豆奶	6.4	2.7	2.6	2.4	824
祝～寒假愉快													
2/16	五	白飯 白米	鐵板豆腐 豆腐+金針菇-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	冬瓜湯 冬瓜	蔓越莓饅頭	6.3	2.6	2.5	2.5	811
17	六	麥片飯 白米+麥片	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	番茄炒蛋 (蛋素)雞蛋+番茄-炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜+薑絲-炒	有機蔬菜	芋頭米粉湯 白菜+芋頭+米粉		6.4	2.6	2.6	2.4	816
19	一	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+菇+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+干絲+紅蘿蔔-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	羅宋湯 馬鈴薯+番茄	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	827
20	二	咖哩鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+時蔬+素肉絲	彩蔬豆雞 豆雞片+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	炸天婦羅 地瓜+菇+四季豆-炸	深綠時蔬	針菇時蔬湯 金針菇+時蔬		6.5	2.7	2.5	2.7	842
21	三	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	紅蘿蔔炒蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-炒	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	深綠時蔬	山藥薏仁湯 山藥+薏仁	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔干丁 豆干+素絞肉+碎瓜-炒	蒸蛋 (蛋素)雞蛋-蒸	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-蒸	有機蔬菜	竹筍湯 筍+菇	豆奶	6.4	2.6	2.4	2.4	811
23	五	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+九層塔+菇-炒	香菇豆腐煲 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	泡菜粉絲 冬粉+泡菜-炒	深綠時蔬	苦瓜味噌湯 苦瓜+味噌	起司包 (奶素)	6.4	2.8	2.3	2.5	828
26	一	上海素菜飯 白米+青菜+素火腿	醬燒豆包 豆包+時蔬-燒	海山醬百頁 百頁豆腐+海山醬-燒	清炒白花椰 白花椰+時蔬-炒	深綠時蔬	麵線羹 麵線+竹筍	水果	6.6	2.6	2.5	2.4	828
27	二	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-滷	沙茶素雞 筍+素雞丁-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.6	2.6	2.4	816
28	三	和平紀念日，放假											
29	四	糙米飯 白米+糙米	肉末豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+彩椒+素蠔油-煮	炒黃瓜 黃瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		6.4	2.7	2.6	2.5	828