

久翔

113年4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) 黃禮凱(營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任險：明台0855第04P0700081

★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	一	紫米飯 白米+紫米	三杯凍豆腐 凍豆腐+菇+九層塔-煮	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	海芽拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	深綠時蔬	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜	水果	6.4	2.6	2.3	2.4	809
2	二	茄汁義大利麵 麵+菇+玉米+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	蘿蔔油腐 蘿蔔+油豆腐-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	深綠時蔬	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.5	2.4	2.4	804
3	三	糙米飯 白米+糙米	糖醋豆包 豆包+時蔬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	深綠時蔬	竹筍湯 筍+菇	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	820
4	四	清明節連假											
5	五												
8	一	白飯 白米	鮮菇凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+素肉絲+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	結頭菜湯 結頭菜+菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	番茄豆腐煲 豆腐+番茄-燴	冬瓜麵筋 冬瓜+麵筋+花生-燒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔+玉米+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4	808
10	三	白飯 白米	綜合滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+豆干+香菇-滷	鮮蔬炒麵腸 豆芽菜+麵腸-煮	茄汁寬粉 寬粉+時蔬+紅蘿蔔+番茄-煮	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808
11	四	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+玉米+芹菜+菇	老皮嫩油腐 嫩油腐(X2)-蒸	榨菜炒素肚 素肚+榨菜-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.2	2.6	815
12	五	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	紅仁炒皮絲 豆皮絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 菇+素羊肉+豆薯	奶皇包 (蛋奶素)	6.4	2.5	2.4	2.5	808
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	宮保油豆腐 油豆腐+青椒+花生-燴	木須豆包 豆包+木耳-煮	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	深綠時蔬	米苔目湯 米苔目+時蔬	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	827
16	二	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	香菇蒸蛋 (蛋素)雞蛋+香菇-蒸	白醬洋芋 (奶素)洋芋+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍		6.4	2.6	2.5	2.6	823
17	三	五穀飯 白米+五穀米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	雙菇豆腐 豆腐+白菜+鴻喜菇+菇-煮	香酥芋條 芋頭-炸	深綠時蔬	南瓜湯 南瓜+薑絲	水果	6.6	2.5	2.4	2.6	827
18	四	炒烏龍麵 烏龍麵+素肉+時蔬+木耳	梅菜素東坡 素東坡肉(X1)+梅菜-燒	田園百頁 百頁+時蔬-煮	彩繪黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		6.6	2.4	2.3	2.5	812
19	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	糖醋豆腸 豆腸+時蔬-燴	三色干絲 豆干絲+木耳+時蔬-炒	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	深綠時蔬	黃豆芽湯 黃豆芽+時蔬	起司包 (奶素)	6.5	2.5	2.5	2.5	818
22	一	白飯 白米	薑燒百頁 百頁+洋芋-煮	芹香干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	深綠時蔬	羅宋湯 時蔬+番茄	水果	6.4	2.6	2.5	2.4	814
23	二	香椿炒飯 白米+玉米+時蔬+素火腿+香椿醬	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔-燒	炒素肚 素肚+時蔬-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5	808
24	三	白飯 白米	鐵板豆腐 油豆腐+木耳-煮	香滷茶葉蛋 帶殼雞蛋(X1)-滷	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜-煮	深綠時蔬	麵線羹 麵線+筍	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817
25	四	胚芽飯 白米+胚芽	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	白菜煮 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋	豆奶	6.6	2.5	2.4	2.5	822
26	五	白飯 白米	醬爆素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	針菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-燒	銀耳南瓜 南瓜+白木耳-煮	深綠時蔬	冬瓜薑湯 冬瓜	檸檬蛋塔 (蛋奶素)	6.4	2.5	2.5	2.5	811
29	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	醬燒黑干 黑豆干+時蔬-燒	菜脯蛋 (蛋素)雞蛋+菜脯-炒	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	2.7	2.4	2.4	819
30	二	白飯 白米	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		6.4	2.7	2.5	2.4	821