

久翔

113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審食廠食 營養師張景琪(營養字第3359號) 黃德臣(營養字第8272號) 陳金江(營養字第011136號) 產品責任險：財台0855第A07070081

☆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	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
8/30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	白玉關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米+茼蒿-煮	蠔油豆雞片 豆雞片+小黃瓜-煮	馬鈴薯起司蛋 (蛋奶素)馬鈴薯+雞蛋+起司-烤	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	草莓鬆餅 (蛋奶素)	6.5	2.5	2.6	2.4	816
9/2	一	白飯 白米	芝香豆腸 豆腸+時蔬+芝麻-炒	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	6.5	2.6	2.6	2.4	823
3	二	鮮蔬炒麵 麵+時蔬+木耳	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	滷味燙 白蘿蔔+黑豆干+素腰花-煮	地瓜薯條 地瓜切條-烤	深綠時蔬	大滷湯 大白菜+木耳		6.5	2.5	2.5	2.5	818
4	三	白飯 白米	五更腸旺 凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮	豆皮三絲 豆包絲+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	6.6	2.6	2.5	2.5	832
5	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	彩繪香竹腸 香竹腸+紅蘿蔔+菇-炒	南瓜蒸蛋 (蛋素)雞蛋+南瓜-蒸	鮮菇條豆 菜豆(四季豆)+菇-煮	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.4	2.5	2.5	2.5	811
6	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	素沙茶寬粉 寬粉+時蔬-炒	深綠時蔬	蒲瓜丸片湯 蒲瓜+素丸片	檸檬蛋塔 (蛋奶素)	6.5	2.6	2.4	2.6	827
9	一	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	醬蒸豆包 豆包+毛豆仁-蒸	塔香素腰花 鮑菇+素腰花+筍+九層塔-煮	椒鹽薯塊 馬鈴薯塊-炸	深綠時蔬	黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐	水果	6.6	2.5	2.4	2.7	831
10	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	番茄炒蛋 (蛋素)雞蛋+番茄-炒	蔬炒黃芽 黃豆芽+木耳-煮	深綠時蔬	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		6.5	2.4	2.4	2.5	808
11	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干素東坡肉 素東坡肉(X1)+梅干菜-煮	野蕈凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	木耳冬瓜 冬瓜+木耳+枸杞-煮	深綠時蔬	鮮菇絲瓜湯 絲瓜+菇	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
12	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		6.5	2.5	2.4	2.5	815
13	五	糙米飯 白米+糙米	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	蒸蛋 (蛋素)雞蛋-蒸	彩椒杏鮑菇 杏鮑菇+小黃瓜+彩椒-炒	深綠時蔬	玉米湯 玉米+紅蘿蔔	起司包 (奶素)	6.6	2.4	2.4	2.5	815
16	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	咖哩豆腸 豆腸+小黃瓜+咖哩-煮	竹筍干丁 豆干+竹筍-炒	蔬菜天婦羅 豆腐+鮑菇+牛蒡-炸	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬	水果	6.6	2.6	2.4	2.7	839
17	二	中秋節放假											
18	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	鮮菇高麗 高麗菜+菇-煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
19	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	紅蘿蔔炒蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-炒	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	豆奶	6.5	2.5	2.3	2.5	813
20	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)	6.5	2.4	2.4	2.6	812
23	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	6.6	2.5	2.3	2.6	824
24	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+毛豆-煮	小瓜豆腸 豆腸+小黃瓜-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	藥膳湯 豆薯+皮絲		6.5	2.4	2.3	2.7	814
25	三	白飯 白米	筍香燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	芹炒豆包 豆包+黃椒+芹菜-炒	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	6.4	2.5	2.4	2.5	808
26	四	紫米飯 白米+紫米	紅燒油豆腐 油豆腐+蘿蔔-燒	鮮菇蒸蛋 (蛋素)雞蛋+菇-蒸	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		6.6	2.4	2.4	2.6	819
27	五	白飯 白米	壽喜花干 蘭花干+味霖-燒	味噌燒豆雞 豆雞片+木耳-煮	日式甜不辣 白蘿蔔+素甜不辣-煮	深綠時蔬	髮菜羹湯 髮菜+大白菜+紅蘿蔔	黑糖捲	6.4	2.4	2.6	2.5	806
30	一	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	6.5	2.5	2.5	2.6	822