

久翔 14年6月素食菜單 中平國中

地址：新北市林口區林林街16-1號 聯繫電話：02-86793071 HACCCP食品廠：營養師：楊聖強(營養字第0395號) 廚師：陳國慶(營養字第0272號) 產品責任：謝怡0895吳0400700081

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	白飯 白米	清蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	番茄肉醬 豆干+番茄+素絞肉+毛豆仁-煮	胡麻海根 海根+芝麻醬+芝麻-煮	深綠時蔬	青木瓜湯 青木瓜+白木耳	水果	6.4	2.6	2.4	2.4	811
3	二	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	薑汁凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	蒸蛋 (蛋素)雞蛋-蒸	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	深綠時蔬	素肉骨茶湯 時蔬+紅蘿蔔+菇		6.3	2.7	2.6	2.3	812
4	三	白飯 白米	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬+紅椒-煮	醬炒素肚 素肚+榨菜+時蔬-炒	清燉蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+時蔬-煮	深綠時蔬	黃豆芽湯 黃豆芽+時蔬	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
5	四	胚芽飯 白米+胚芽米	番茄豆腐 豆腐+番茄+玉米-煮	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	紅仁絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.2	2.7	2.5	2.7	821
6	五	白飯 白米	蜜香黑豆干 黑豆干+鮑菇+芝麻-煮	素佛跳牆 白菜+筍+芋頭+素排骨酥-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	青菜豆腐湯 豆腐+青菜	巧克力饅頭 (奶素)	6.3	2.6	2.4	2.6	813
9	一	五穀飯 白米+五穀米	醬蒸嫩油豆腐 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	素鵪鬆 豆薯+素火腿+素香鬆+素絞肉+冬粉-炒	杏片高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+杏仁片-炒	深綠時蔬	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬	水果	6.5	2.6	2.5	2.3	816
10	二	白飯 白米	海帶干絲 豆干絲+海帶絲-炒	紅燒烤麩 烤麩+筍+時蔬+蓮子-燒	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	深綠時蔬	白菜鮮蔬湯 白菜+時蔬		6.3	2.7	2.5	2.4	814
11	三	糙米飯 白米+糙米	栗香麵輪 麵輪+白蘿蔔+栗子-滷	醬爆豆雞片 豆雞片+菇-炒	鹹蛋苦瓜 (蛋素)苦瓜+鹹蛋-炒	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海芽	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
12	四	古早味米苔目 米苔目+素絞肉+時蔬	芹香豆包 豆包+芹菜-炒	糯米椒炒肉絲 糯米椒+素肉絲+彩椒-炒	燴雙菇 大白菜+鴻喜菇+菇-燴	有機蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄		6.5	2.6	2.7	2.4	826
13	五	小米飯 白米+小米	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	蘑菇醬豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+菇-煮	南瓜肉醬 南瓜+素絞肉-燒	深綠時蔬	脆薯鮮菇湯 豆薯+菇	菠蘿麵包 (蛋奶素)	6.5	2.6	2.5	2.2	812
16	一	雙菇紫米炒飯 白米+紫米+鴻喜菇+菇+紅蘿蔔	小瓜素雞丁 素雞丁+小黃瓜-燒	紅仁豆包 豆包絲+紅蘿蔔-煮	脆炒豆薯丁 豆薯+毛豆仁-炒	深綠時蔬	味噌油豆腐湯 油豆腐+海帶芽	水果	6.7	2.6	2.5	2.4	835
17	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	五更豆腐 凍豆腐+時蔬+酸菜-煮	白菜燒麵筋 大白菜+時蔬+麵筋-燒	清炒筍絲 筍+時蔬-炒	深綠時蔬	蒲瓜鮮蔬湯 蒲瓜+時蔬		6.3	2.7	2.5	2.5	819
18	三	白飯 白米	綜合滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+麵輪+菇-滷	客家小炒 豆干+芹菜+紅椒-炒	木須黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	深綠時蔬	米粉湯 米粉+時蔬+油片絲	水果	6.5	2.7	2.3	2.4	823
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	八寶肉醬 豆干+紅蘿蔔+素絞肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬+芝麻-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁	豆奶	6.6	2.5	2.5	2.5	825
20	五	白飯 白米	田園百頁 百頁豆腐+時蔬-煮	滷蘭花干 蘭花干+菇-滷	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	結頭菜湯 結頭菜+時蔬	螺絲捲 (蛋奶素)	6.4	2.6	2.3	2.5	813
23	一	紫米飯 白米+紫米	鮑菇麵輪 麵輪+鮑菇+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	栗子燒白菜 大白菜+栗子+菇+-煮	深綠時蔬	番茄鮮蔬湯 時蔬+番茄	水果	6.3	2.5	2.6	2.4	802
24	二	香椿義大利麵 義大利麵+玉米+香椿醬	滷油豆腐 油豆腐+時蔬-滷	紅蘿蔔炒蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-炒	鮮菇地瓜葉 地瓜葉+菇-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.6	2.5	821
25	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁豆包 豆包+番茄+毛豆仁-蒸	小瓜炒素肚 素肚+小黃瓜-炒	腰果炒玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	深綠時蔬	榨菜肉絲湯 素肉絲+榨菜	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
26	四	白飯 白米	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+蒟蒻-煮	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+素沙嗲-煮	奶香南瓜 (奶素)南瓜+洋芋-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.6	2.5	2.3	2.2	806
27	五	紅藜小米飯 白米+蕎麥	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	芝香菜豆 菜豆+豆包絲+白芝麻-炒	清炒寬粉 寬粉+時蔬-炒	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	墨西哥麵包 (蛋奶素)	6.5	2.6	2.7	2.5	830

☆本公司未使用輻射污染食品☆
☆全面使用非基改豆類製品☆



官方網站



facebook



Instagram