

# 久翔 14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 HACCCP食品廠：營養師：陳登凱(營養字第03952號) 營養師：黃麗鳳(營養字第02722號) 產品責任：明倫089954040700081

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	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
2	三	白飯 白米	糖醋豆包 豆包+時蔬-燒	菜脯蛋 (蛋素)雞蛋+菜脯-炒	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
3	四	兒童、清明節連假，不供餐											
4	五												
7	一	糙米飯 白米+糙米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+菇+咖哩-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+素肉絲+時蔬-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	結頭菜湯 結頭菜+菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817
8	二	白飯 白米	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+彩椒-煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔+玉米+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4	808
9	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	三杯豆雞片 豆雞+九層塔+時蔬-煮	鮮蔬炒麵腸 豆芽菜+麵腸-煮	蠔油寬粉 寬粉+時蔬+紅蘿蔔+素蠔油-煮	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808
10	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	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.2	2.6	815
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	蒸蛋 (蛋素)雞蛋-蒸	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	起酥 奶酥麵包 (蛋奶素)	6.4	2.5	2.4	2.5	808
14	一	白飯 白米	宮保油豆腐 油豆腐+青椒+花生-燴	木須豆包 豆包+木耳-煮	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	深綠時蔬	米苔目湯 米苔目+時蔬	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	827
15	二	燕麥飯 白米+燕麥	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	蠔油烤麩 烤麩+鮑菇+時蔬-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍		6.4	2.6	2.5	2.6	823
16	三	白飯 白米	雙菇豆腐 豆腐+白菜+鴻喜菇+菇-煮	塘心風味滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+筍-滷	鹹酥芋條 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
17	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	鮮蔬炒竹腸 香竹腸+紅蘿蔔+菇-炒	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	豆奶	6.6	2.4	2.3	2.5	812
18	五	白飯 白米	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	韓式豆芽湯 黃豆芽+海帶芽	糖粉 螺絲捲 (蛋奶素)	6.5	2.5	2.5	2.5	818
21	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	薑燒豆腐 豆腐+洋芋-燒	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
22	二	香椿素火腿炒飯 白米+玉米+時蔬+素火腿	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔-燒	炒素肚 素肚+時蔬-炒	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5	808
23	三	麥片飯 白米+麥片	滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)-滷	毛豆干丁 豆干+紅蘿蔔+毛豆仁-煮	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
24	四	白飯 白米	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	蔬炒花椰 花椰菜+菇-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋		6.6	2.5	2.4	2.5	822
25	五	胚芽飯 白米+胚芽米	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	冬瓜湯 冬瓜	麻糬 麵包X2 (蛋奶素)	6.4	2.5	2.5	2.5	811
28	一	白飯 白米	醬燒黑干 黑豆干+時蔬-燒	紅蘿蔔炒蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-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
29	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	香燒百頁 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
30	三	白飯 白米	茄汁素肚 素肚+時蔬+番茄-炒	薑燒凍豆腐 洋芋+凍豆腐-燒	炒高麗菜 高麗菜+彩椒-炒	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.4	2.7	2.4	2.4	819

☆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