

久翔 11年11月午餐菜單 全面使用 非基改豆類製品及玉米 幸福國小

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	其它	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	熱能	
1	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	金瓜燒肉 <small>豬肉+地瓜-燒</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	有機蔬菜	竹筍大骨湯 <small>筍+龍骨</small>	水果	3.8	2.0	1.3	2.6	1	626	
2	三	麻醬麵疙瘩 + 滷雞翅*1 + 蔬菜 + 榨菜肉絲湯 <small>麵疙瘩+小黃瓜+紅蘿蔔+芝麻醬 雞翅-滷 每人一個 榨菜+豬肉</small>							3.0	2.2	1.0	2.7	0	522
3	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豉汁魚丁 <small>旗魚丁+豆腐+豆豉-煮</small>	甘藍拌肉 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豬肉+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>洋蔥仁+龍骨</small>	水果	3.4	2.8	1.0	2.6	1	650	
4	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉+洋蔥+彩椒-煮</small>	九片扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔+貢丸片-煮</small>	有機蔬菜	QQ燒仙草 <small>QQ+芋頭+南瓜+仙草原汁</small>	豆奶	3.8	2.1	1.2	2.6	0	571	
7	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+咖哩粉-煮</small>	鮮菇花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+菇+豬肉-煮</small>	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>		3.6	2.4	1.3	2.7	0	586	
8	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	冬瓜燉肉 <small>豬肉+冬瓜+枸杞-燉</small>	海味干絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔+豆干-煮</small>	有機蔬菜	番茄黃豆芽湯 <small>黃豆芽+番茄</small>	水果	3.4	2.0	1.3	2.6	1	598	
9	三	日式柴魚炒飯 + 炸雞排*1 + 蔬菜 + 味噌豆腐湯 <small>白米+玉米粒+柴魚片 雞排-炸 每人一個 豆腐+海帶芽+味噌</small>							3.5	2.4	1.0	3.0	0	585
10	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	花生滷肉 <small>豬肉+筍+花生-滷</small>	肉羹黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+肉羹-煮</small>	有機蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜+雞骨</small>	水果	3.4	2.0	1.2	2.7	1	600	
11	五	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	醋溜魚丁 <small>旗魚丁+豆薯+洋蔥+彩椒-煮</small>	豆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+角螺-煮</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>地瓜+黑糖</small>	優酪乳	4.0	2.2	1.2	2.6	0	592	
14	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	壽喜燒雞 <small>雞肉+洋蔥+香菇-煮</small>	木須高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳+豬肉-煮</small>	產銷履歷	酸菜肉片湯 <small>酸菜+金針菇+豬肉</small>		3.6	2.6	1.2	2.6	0	594	
15	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	沙茶魚丁 <small>水鯊魚丁+豆腐+洋蔥+沙茶醬-燒</small>	麵筋冬瓜 <small>冬瓜+木耳+麵筋+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>豆薯+番茄+芹菜</small>	水果	3.4	2.0	1.3	2.5	1	593	
16	三	南瓜培根螺旋麵 + 嫩汁豬排*1 + 蔬菜 + 洋芋濃湯 <small>螺旋麵+南瓜+洋蔥+培根 豬排-滷 每人一個 馬鈴薯+紅蘿蔔</small>							3.1	2.1	1.1	2.8	0	528
17	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬冬粉+黃豆芽+紅蘿蔔+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	當歸薏仁湯 <small>大白菜+洋蔥仁+當歸片</small>	水果	3.8	2.4	1.3	2.7	1	660	
18	五	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	肉骨茶燉肉 <small>豬肉+結頭菜+肉骨茶包-煮</small>	筍絲炒肉 <small>筍+紅蘿蔔+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆+粉圓</small>	豆奶	3.9	2.0	1.2	2.6	0	570	
21	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉+洋蔥+蔥-煮</small>	脆薯炒蛋 <small>雞蛋+豆薯+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	酸辣湯 <small>豆腐+筍+木耳</small>		3.4	2.8	1.2	2.8	0	604	
22	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	燒烤醬拌雞 <small>雞肉+豆干+蔥+燒烤醬-拌</small>	蝦米蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	枸杞鮮蔬湯 <small>高麗菜+枸杞+龍骨</small>	水果	3.4	2.6	1.3	2.6	1	643	
23	三	甜醬油肉絲炒麵 + 香酥魚排*1 + 蔬菜 + 海芽蛋花湯 <small>油麵+小白菜+豬肉+紅蘿蔔 旗魚片-炸 每人一個 雞蛋+海帶芽</small>							3.2	2.2	1.0	2.8	0	540
24	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	沙嗲雞 <small>雞肉+馬鈴薯+沙嗲醬-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+紅蘿蔔+素肚+九層塔-煮</small>	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜+香菇</small>	水果	3.6	2.4	1.2	2.5	1	635	
25	五	十穀飯 <small>白米+十穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉+冬瓜+碎瓜-煮</small>	鮮蔬炒黑輪 <small>黑輪+紅蘿蔔+洋蔥+木耳-炒</small>	有機蔬菜	椰汁西米露 <small>地瓜+西谷米+椰奶粉</small>	鮮奶	3.9	1.9	1.2	2.7	0	567	
28	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	親子丼 <small>雞肉+洋蔥+雞蛋-煮</small>	甜條關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮</small>	產銷履歷	南瓜蓮子湯 <small>南瓜+蓮子</small>		3.8	2.6	1.2	2.7	0	613	
29	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	海寶魚羹 <small>旗魚丁+大白菜-煮</small>	蒜味洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋</small>	水果	3.7	2.0	1.3	2.5	1	614	
30	三	上海菜飯 + 椒鹽蝦排*1 + 蔬菜 + 筍片清湯 <small>白米+青江菜+紅蘿蔔+豬肉 蝦排-炸 每人一個 筍+紅蘿蔔</small>							3.5	2.1	1.0	2.9	0	558
12/1	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	麻油雞 <small>雞肉+高麗菜+杏鮑菇-煮</small>	蠔油粉絲 <small>冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	蒲瓜湯 <small>蒲瓜+龍骨</small>	水果	3.9	2.5	1.2	2.7	1	672	
12/2	五	紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜麥</small>	麵輪滷肉 <small>豬肉+麵輪-滷</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜包心圓 <small>綠豆+包心圓+冬瓜糖</small>	豆奶	3.9	2.0	1.3	2.6	0	573	

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品