

久翔 111年1+2月午餐菜單 全面使用非基因改造豆類製品及玉米 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	熱量
3	二	糙米飯 白米+糙米	腐乳雞 雞肉+四分之一豆腐乳-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+豬肉-煮	產銷履歷	糯米大骨湯 糯米+洋蔥仁+龍骨		3.2	2.4	1.3	2.6	0	554
4	三	什錦炒麵疙瘩 + 滷雞排*1 + 蔬菜 + 海芽蛋花湯 <small>麵疙瘩+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔 雞排-滷 每人一個 雞蛋+海帶芽</small>						3.0	2.2	1.0	2.7	1	582
5	四	糙米飯 白米+糙米	紅燒魚丁 水鯊魚丁+豆腐+蔥-煮	三色豆蒸蛋 雞蛋+三色豆-蒸	有機蔬菜	黃瓜香菇湯 大黃瓜+香菇	水果	3.2	2.8	1.0	2.6	0	576
6	五	十穀飯 白米+十穀米	柴魚百頁燉雞 雞肉+洋蔥+百頁豆腐-煮	蒜味海草 海草+紅蘿蔔+豬肉+蒜-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 冬粉+榨菜+豬肉	優酪乳	3.4	2.4	1.3	2.8	1	637
7	六	麥片飯 白米+麥片	古早味滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	清炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+豬肉+木耳-炒	產銷履歷	地瓜甜湯 地瓜+綜合圖		3.9	2.0	1.2	2.6	0	570
9	一	小米飯 白米+小米	豆豉魚 水鯊魚丁+豆腐+豆豉+蔥-煮	關東煮 白蘿蔔+米血糕+貢丸-煮	產銷履歷	白菜大骨湯 大白菜+紅蘿蔔+大骨	水果	3.2	2.6	1.2	2.7	0	571
10	二	糙米飯 白米+糙米	塔香炒雞 雞肉+高麗菜+杏鮑菇+九層塔-煮	木須扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	豆漿	3.5	2.4	1.2	2.5	1	628
11	三	咖哩炒烏龍 + 炸豬排*1 + 蔬菜 + 洋芋大骨湯 <small>烏龍麵+洋蔥+紅蘿蔔+蒜+咖哩粉 豬排-炸 每人一個 馬鈴薯+龍骨</small>						3.3	2.1	1.0	2.7	0	535
12	四	糙米飯 白米+糙米	胡麻醬拌雞 雞肉+小黃瓜+杏鮑菇+芝麻醬-拌	麵輪結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+麵輪-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔	水果	3.3	2.4	1.1	2.7	1	620
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	瓜仔肉燥 豬肉+冬瓜+碎干丁+瓜仔-煮	脆炒筍絲 筍+紅蘿蔔+木耳+豬肉-炒	有機蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆+QQ		4.0	2.0	1.1	2.6	0	575
16	一	薏仁飯 白米+薏仁	蠔汁雞丁 雞肉+油豆腐+小黃瓜-煮	紅絲菜脯蛋 雞蛋+菜脯+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨	水果	3.7	2.9	1.2	2.5	0	619
17	二	糙米飯 白米+糙米	糖醋肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒-焗	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍+雞骨		3.2	2.0	1.3	2.8	1	593
18	三	白醬火腿螺旋麵 + 香酥魚排*1 + 蔬菜 + 番茄蔬菜湯 <small>螺旋麵+三色豆+洋蔥+火腿丁 水鯊魚排-炸 每人一個 番茄+馬鈴薯+芹菜</small>						3.1	2.0	1.1	2.9	0	525
19	四	糙米飯 白米+糙米	栗子南瓜雞 雞肉+南瓜+栗子-煮	螞蟻上樹 冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+豬肉-煮	有機蔬菜	奶香粉圓露 粉圓+麥茶包+奶粉	水果	4.2	2.4	1.2	2.5	1	677
春節:1/20-1/29 寒假:1/30-2/10													
2/13	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	酸菜油腐雞 雞肉+油豆腐+酸菜-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	產銷履歷	大滷湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	3.4	2.9	1.2	2.6	0	603
14	二	糙米飯 白米+糙米	彩蔬炒肉片 豬肉+筍+紅蘿蔔+木耳-炒	甜不辣滷味 白蘿蔔+紅蘿蔔+甜不辣-煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		3.2	2.0	1.3	2.6	1	584
15	三	沙茶肉絲炒飯 + 菲力雞排*1 + 蔬菜 + 南瓜濃湯 <small>白米+洋蔥+玉米粒+豬肉+沙茶醬 雞排-炸 每人一個 南瓜+洋蔥</small>						3.5	2.1	1.0	2.9	0	558
16	四	糙米飯 白米+糙米	泰式檸檬魚 水鯊魚丁+洋蔥+彩椒+九層塔-煮	肉燥粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+豬肉-煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋蔥仁+大骨	水果	3.3	2.8	1.1	2.8	1	655
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+米血糕+麻油-煮	清炒羊芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+豬肉-煮	有機蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗	鮮奶	3.8	2.0	1.3	2.7	0	570
18	六	五穀飯 白米+五穀米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-煮	腐皮黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+肉燥-煮	有機蔬菜	玉米雞湯 玉米段+雞骨		3.2	2.6	1.2	2.7	0	571
20	一	燕麥飯 白米+燕麥	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	黑輪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+黑輪-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	3.2	2.1	1.4	2.9	0	547
21	二	糙米飯 白米+糙米	打拋肉片 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔-煮	鮮菇炒筍 筍+紅蘿蔔+蒜+豬肉-炒	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+虱目魚丸	豆漿	3.2	2.9	1.3	2.6	1	651
22	三	肉絲炒米苔目 + 酥炸魚排*1 + 蔬菜 + 肉骨茶湯 <small>米苔目+綠豆芽+豬肉+韭菜 水鯊魚片-炸 每人一個 豆薯+金針菇+肉骨茶包</small>						3.1	2.0	1.0	2.9	0	523
23	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	芹香干片 豆干+紅蘿蔔+芹菜-煮	有機蔬菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜+龍骨	水果	3.6	2.5	1.4	2.7	1	656
24	五	薏仁飯 白米+薏仁	沙茶玉米肉燥 豬肉+洋蔥+玉米粒+碎干丁+沙茶醬-煮	麵輪白菜 大白菜+紅蘿蔔+麵輪+乾香菇-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+QQ+冬瓜糖		4.0	1.9	1.2	2.7	0	574

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品