

久翔 112年3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	熱量	
1	三	炸醬麵 + 滷雞排*1 + 蔬菜 + 結頭菜湯 <small>家常麵+小黃瓜+紅蘿蔔+豆干丁+豬肉 雞翅-滷 每人一個 結頭菜+龍骨</small>							3.2	2.2	1.2	2.7	0	541
2	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	沙嗲肉片 <small>豬肉+綠豆芽+洋葱+咖哩粉+花生粉-炒</small>	海鮮蒸蛋 <small>雞蛋+蝦仁+毛豆-蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	水果	3.6	2.7	1.3	2.6	1	664	
3	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	香菇雞 <small>雞肉+白蘿蔔+香菇-煮</small>	芹香三絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔+芹菜+豆干絲-煮</small>	有機蔬菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	優酪乳	3.6	2.8	1.5	2.5	0	612	
6	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉+冬瓜+碎干丁+瓜仔-煮</small>	蒜味敏豆 <small>敏豆+紅蘿蔔+豬肉+蒜-炒</small>	產銷履歷	南瓜湯 <small>南瓜+龍骨</small>	水果	3.9	2.5	1.4	2.7	1	677	
7	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	麵輪雞丁 <small>雞肉+麵輪+香菇-煮</small>	甜條花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+甜不辣-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+龍骨</small>	豆漿	3.7	2.0	1.5	2.6	0	564	
8	三	泰式炒飯條 + 炸雞排*1 + 蔬菜 + 肉羹湯 <small>飯條+綠豆芽+豆干+花生+菜脯 雞排-炸 每人一個 大白菜+肉羹+木耳</small>							3.2	2.3	1.1	2.9	0	555
9	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	沙茶魚 <small>烏魚丁+豆干+沙茶醬-煮</small>	肉片高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	柴魚雞湯 <small>金針菇+柴魚片+雞骨</small>	水果	3.6	1.7	1.3	2.8	1	598	
10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	燒烤肉柳 <small>豬肉+洋葱+彩椒+燒烤醬-炒</small>	肉絲結頭菜 <small>結頭菜+紅蘿蔔+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		4.1	2.6	1.2	2.7	0	634	
11	六	小米飯 <small>白米</small>	醬炒雞丁 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	有機蔬菜	麥香粉圓露 <small>粉圓+綠豆+麥茶包</small>		3.7	3.0	1.0	2.6	0	626	
13	一	十穀飯 <small>白米+十穀米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+洋葱+金針菇-燒</small>	肉末洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉-炒</small>	產銷履歷	青菜豆腐湯 <small>豆腐+小白菜</small>	水果	3.8	1.6	1.3	2.4	1	587	
14	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	糖醋魚 <small>石斑魚丁(專案計畫)+洋葱+彩椒+增</small>	蒜蓉粉絲 <small>冬粉+大白菜+豬肉+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+龍骨</small>	回饋果汁	4.0	2.3	1.1	2.8	0	606	
15	三	黃金蛋炒飯 + 芝香里肌排*1 + 蔬菜 + 海芽針菇湯 <small>白米+玉米+雞蛋+豬肉+洋葱+紅蘿蔔 豬排+芝麻-滷 金針菇+海帶芽</small>							3.6	2.2	1.0	2.7	0	564
16	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	脆炒銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	山藥薏仁湯 <small>山藥+洋薏仁</small>	水果	4.0	2.7	1.2	2.6	1	690	
17	五	親 職 日 補 假												
20	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	安東燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯+寬粉+彩椒-燉</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+紅蘿蔔+豬肉-炒</small>	產銷履歷	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+龍骨</small>	水果	3.6	2.6	1.1	2.7	1	656	
21	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	彩蔬炒肉 <small>豬肉+洋葱+木耳+彩椒+蔥-炒</small>	清炒花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		3.6	3.0	1.2	2.6	0	624	
22	三	醬香炒麵 + 酥炸魚排*1 + 蔬菜 + 蘿蔔魚丸湯 <small>油麵+高麗菜+豬肉+木耳 魚片-炸 每人一個 白蘿蔔+魚丸</small>							3.3	2.1	1.0	2.9	0	544
23	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	打拋肉片 <small>豬肉+洋葱+番茄+九層塔-煮</small>	肉炒脆薯 <small>豆薯+紅蘿蔔+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯 <small>高麗菜+金針菇+大骨</small>	水果	3.6	2.8	1.5	2.5	1	672	
24	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉+杏鮑菇-煮</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+豬肉+木耳-煮</small>	有機蔬菜	燒仙草粉條 <small>粉條+紅豆+仙草汁</small>	鮮奶	3.9	1.8	1.4	2.7	0	565	
25	六	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	香菇肉燥 <small>豬肉+冬瓜+碎干丁+乾香菇-煮</small>	芋香白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+芋頭-煮</small>	產銷履歷	蒲瓜湯 <small>蒲瓜+雞骨</small>	水果	3.9	1.8	1.4	2.7	1	625	
27	一	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	起司青醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+青醬+起司粉-煮</small>	蒜香佛手瓜 <small>佛手瓜+紅蘿蔔+豬肉-煮</small>	產銷履歷	鮮菇白菜湯 <small>大白菜+香菇</small>	水果	3.8	1.7	1.3	2.4	1	594	
28	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	味噌燒魚 <small>水鯊魚丁+洋葱+金針菇+味噌-煮</small>	肉絲寬粉 <small>寬冬粉+綠豆芽+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>高麗菜+豆腐+木耳</small>	豆漿	3.6	2.9	1.3	2.7	0	624	
29	三	客家炒米苔目 + 豆干雞丁 + 蔬菜 + 冬瓜湯 <small>米苔目+綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+韭菜 雞肉+四分干+小黃瓜 冬瓜+大骨</small>							3.5	1.7	1.0	2.8	0	524
30	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	麻醬肉片 <small>豬肉+小黃瓜+綠豆芽+紅椒+芝麻醬-炒</small>	黑輪關東煮 <small>白蘿蔔+米血糕+黑輪-煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+冬粉+豬肉</small>	水果	3.6	2.1	1.2	2.7	1	621	
31	五	兒童節特餐												

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品