久翔 112年4月午餐菜單 幸福國小

全面使用非基改豆類製品及玉米

地址：新北市泰林區武林街16-1號 服務電話：02-89753071 HACCP優良商尚 豐富餅:陳昱瑄(營養字第8359號) 簡單麵(營養字第8272號) 豐味麵(營養字第8302號) 產品責任險:明治0855萬04PDT0081

甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品,為易過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

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
6	四	糙米飯 白米+糙米	筍香燉肉 豬肉+筍-燉	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+豬肉+韭菜-炒	有機蔬菜	番茄高麗湯 高麗菜+番茄	水果	3.6	2.3	1.4	2.4	1	628
7	五	紅藜小米飯 白米+紅藜+小米	三杯雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+豬肉+木耳-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米	優酪乳	4.2	2.7	1.2	2.5	0	639
10	一	十穀飯 白米+十穀米	破布子蒸魚 石斑魚丁(專案計畫)+豆腐+破布子-蒸	肉末粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔	水果	4.1	2.3	1.1	2.8	1	673
11	二	糙米飯 白米+糙米	蒙古炒雞 雞肉+綠豆芽+洋蔥+沙嗲醬-炒	豆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+豆皮-煮	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	豆漿	3.6	2.8	1.3	2.6	0	612
12	三	日式炒烏龍 烏龍麵+小白菜+紅蘿蔔+豬肉	+ 滷豬排*1 豬排-滷 每人一個	+ 蔬菜	+ 蒜味羹湯 白蘿蔔+豬肉			3.8	2.3	1.0	2.5	0	576
13	四	糙米飯 白米+糙米	泡菜肉柳 豬肉+洋蔥+泡菜-煮	麵輪結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+麵輪-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海帶芽	水果	3.6	2.5	1.2	2.6	1	647
14	五	麥片飯 白米+麥片	乾鍋燒雞 雞肉+馬鈴薯+彩椒+蔥-炒	炒花椰菜 綠花椰+紅蘿蔔+豬肉-炒	有機蔬菜	地瓜QQ圓 地瓜+QQ	回饋果汁	4.1	2.8	1.3	2.5	0	642
17	一	胚芽飯 白米+胚芽	古早味滷肉 豬肉+白蘿蔔+香菇-滷	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	產銷履歷	大滷湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	3.6	2.6	1.2	2.4	1	645
18	二	糙米飯 白米+糙米	打拋肉燥 豬肉+番茄+碎干丁+洋蔥+九層塔-煮	毛豆海結 冬瓜+海帶結+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨		3.6	2.3	1.3	2.6	0	574
19	三	咖哩炒麵 油麵+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔+咖哩粉	+ 蔥油雞排*1 雞排+蔥-滷 每人一個	+ 蔬菜	+ 洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔			3.5	2.1	1.1	2.5	0	543
20	四	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒魚 水鯊魚丁+豆腐+金針菇-煮	黑輪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+黑輪-炒	有機蔬菜	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	水果	3.6	2.3	1.3	2.4	1	625
21	五	五穀飯 白米+五穀米	蘑菇醬雞丁 雞肉+洋蔥+洋菇片-煮	肉羹黃瓜 大黃瓜+肉羹+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	鮮奶	4.0	2.6	1.3	2.3	0	611
24	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	金瓜味噌魚 紅旗魚丁+南瓜+洋蔥+味噌-燉	油腐滷味 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔-滷	產銷履歷	玉米大骨湯 玉米段+龍骨	水果	3.8	2.4	1.3	2.5	1	651
25	二	糙米飯 白米+糙米	香干炒雞 雞肉+四分干+蔥-炒	栗香白菜 大白菜+紅蘿蔔+豬肉+栗子-煮	有機蔬菜	結菜雞湯 結頭菜+雞骨	豆漿	3.7	2.8	1.4	2.6	0	621
26	三	什錦炒麵疙瘩 麵疙瘩+小白菜+豬肉+紅蘿蔔	+ 什錦蝦排*1 蝦排-炸 每人一個	+ 蔬菜	+ 番茄鮮蔬湯 番茄+豆薯+芹菜			3.5	2.1	1.2	2.9	0	563
27	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	海帶黃芽 黃豆芽+海帶絲+豆干-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳	水果	3.9	2.9	1.3	2.5	1	696
28	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+薑-燒	蒜香扁蒲 蒲瓜+紅蘿蔔+豬肉+蒜-煮	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 銀耳+紅棗		3.8	2.2	1.4	2.6	0	634

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品