久翔112年5月午餐菜單 全面使用非基改豆類製品及玉米 幸福國小

地址：新北市林口區林口街54號 服務電話：(02)2602-3071 ，本校午餐食材採購：[illegible]，本校以[illegible]，食材責任聯絡人：[illegible]
甲殼類、芒果、花生、奶類、蜜、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
1	一	五穀飯 白米+五穀米	花生滷肉 豬肉+冬瓜+花生-滷	針菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+金針菇+豬肉-煮	有機蔬菜	金瓜大骨湯 南瓜+龍骨	水果	3.8	2.1	1.2	2.6	0	571
2	二	糙米飯 白米+糙米	玉米沙茶魚 水鯊魚丁+玉米粒+沙茶醬-炒	肉片高麗 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		3.9	2.4	1.3	2.7	1	667
3	三	蘑菇肉醬麵 烏龍麵+洋蔥+三色豆+豬肉+洋菇片	+ 滷雞翅*1 雞翅-滷 每人一個	+ 蔬菜	+ 巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔			3.7	2.1	1.1	2.6	0	561
4	四	糙米飯 白米+糙米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+小黃瓜+京醬-煮	魚羹花椰 綠花椰+白花椰+魚羹-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+紅蘿蔔	水果	3.6	2.0	1.4	2.7	1	619
5	五	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒-燴	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆+洋薏仁	優酪乳	4.1	2.6	1.1	2.6	0	627
8	一	小米飯 白米+小米	干丁肉燥 豬肉+冬瓜+洋蔥+豆干-煮	芋燒白菜 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+芋頭-煮	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	3.6	2.0	1.3	2.7	0	556
9	二	糙米飯 白米+糙米	百頁燉雞 雞肉+百頁豆腐+海帶片-燉	木耳結菜 結頭菜+豬肉+木耳-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍+香菇	豆漿	3.6	2.6	1.2	2.6	1	654
10	三	肉絲炒飯 白米+高麗菜+洋蔥+豬肉+紅蘿蔔	+ 嫩汁豬排*1 豬排- 滷 每人一個	+ 蔬菜	+ 海芽針菇湯 海帶芽+金針菇			3.7	2.1	1.1	2.7	0	566
11	四	糙米飯 白米+糙米	照燒魚丁 鮫魚丁+洋蔥+杏鮑菇-煮	黑輪關東煮 白蘿蔔+黑輪+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+馬鈴薯+芹菜	水果	3.7	2.0	1.4	2.6	1	621
12	五	麥片飯 白米+麥片	蔥燒肉片 豬肉+洋蔥+彩椒+蔥-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	有機蔬菜	冬瓜粉圓露 粉圓+冬瓜糖		4.0	2.8	1.1	2.5	0	630
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	青醬起司雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+青醬+起司-煮	小瓜花椰 白花椰+小黃瓜+豬肉-煮	產銷履歷	高麗鮮菇湯 高麗菜+香菇	水果	3.9	2.7	1.3	2.7	0	630
16	二	糙米飯 白米+糙米	南瓜蒸肉餅 豬肉+南瓜+豆薯+紅蘿蔔-蒸	筍炒肉絲 筍+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨		3.8	2.0	1.4	2.8	1	637
17	三	什錦炒米苔目 米苔目+小白菜+豬肉+紅蘿蔔+木耳	+ 炸雞排*1 無骨雞排-炸 每人一個	+ 蔬菜	+ 酸辣湯 大白菜+豆腐+紅蘿蔔+木耳			3.5	2.2	1.3	2.9	0	573
18	四	糙米飯 白米+糙米	蔥油蒸魚 旗魚丁+豆腐+蔥-蒸	茄汁寬粉 寬冬粉+番茄+洋蔥+豬肉-煮	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+魚丸	水果	3.8	2.1	1.2	2.5	1	626
19	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	韓式泡菜豬 豬肉+黃豆芽+海帶芽+泡菜-煮	麵輪青瓜 青木瓜+紅蘿蔔+麵輪-煮	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜	鮮奶	4.0	2.0	1.2	2.7	0	582
22	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	回鍋肉片 豬肉+高麗菜+甜麵醬-煮	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+豆干-煮	產銷履歷	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	3.6	2.4	1.2	2.6	0	579
23	二	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇-煮	鮮蔬炒蛋 高麗菜+雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨	豆漿	3.6	2.6	1.3	2.7	1	661
24	三	肉燥乾拌麵 油麵+綠豆芽+豬肉+韭菜	+ 香酥虱目魚*2 虱目魚塊-炸 每人兩個	+ 蔬菜	+ 結菜雞湯 結頭菜+雞骨			3.5	2.1	1.1	2.8	0	556
25	四	糙米飯 白米+糙米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒-炒	丸片蒲瓜 蒲瓜+貢丸+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	3.6	2.3	1.3	2.7	1	639
26	五	十穀飯 白米+十穀米	番茄燉魚 鮫魚丁+洋蔥+番茄+芹菜-燉	肉燥玉米 玉米粒+馬鈴薯+豬肉+小黃瓜-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		4.2	2.1	1.2	2.6	0	599
29	一	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干肉燥 豬肉+冬瓜+梅干菜-煮	炒高麗菜 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米油腐湯 玉米段+龍骨	水果	3.6	2.0	1.4	2.8	0	563
30	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩魚丁 水鯊魚丁+馬鈴薯+洋蔥+咖哩粉-煮	菇炒敏豆 敏豆+豬肉+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐+青菜		3.9	2.1	1.5	2.7	1	650
31	三	麻醬麵 白油麵+小黃瓜+紅蘿蔔+芝麻醬	+ 滷雞排*1 雞排-滷 每人一個	+ 蔬菜	+ 香菇雞湯 白蘿蔔+香菇+雞骨			3.6	2.0	1.2	2.7	0	554
1	四	糙米飯 白米+糙米	麵輪滷肉 豬肉+竹筍+麵輪-滷	肉絲花椰 綠花椰+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜+雞骨	水果	3.7	2.1	1.3	2.6	1	626
2	五	麥片飯 白米+麥片	奶香鮑菇雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+奶粉-煮	腐皮黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+豆皮-煮	有機蔬菜	南瓜西米露 南瓜+西谷米	優酪乳	4.1	2.7	1.3	2.6	0	639

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品