

久翔 112年8、9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：新北市樹林區中興北路112號 電話：02-86723011 44CC 學校內販售 衛生保健 營養豐富 歡迎各界人士蒞臨 訂座電話：02-86723011 訂座時間：每日上午10:00至下午03:00 訂座地點：本校學生宿舍 訂座電話：02-86723011 訂座時間：每日上午10:00至下午03:00 訂座地點：本校學生宿舍 訂座電話：02-86723011 訂座時間：每日上午10:00至下午03:00 訂座地點：本校學生宿舍

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
30	三	什錦炒麵 + 滷雞排*1		蔬菜	海芽魚丸湯			3.4	2.4	1.3	2.7	0	572
		油麵+小白菜+紅蘿蔔+豬肉+蝦仁		雞排-滷 每人一個		魚丸+海帶芽							
31	四	糙米飯	花生滷肉	肉炒高麗	有機蔬菜	洋芋濃湯	水果	3.9	2.4	1.5	2.6	1	668
		白米+糙米	豬肉+白蘿蔔+花生-滷	高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒		馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉							
1	五	燕麥飯	蔥油魚丁	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆湯	鮮奶	4.2	3.0	1.4	2.6	0	671
		白米+燕麥	旗魚+豆腐+蔥-煮	雞蛋+香菇-蒸		綠豆							
4	一	紅藜小米飯	咖哩雞	客家小炒	產銷履歷	冬瓜大骨湯		3.8	3.0	1.3	2.7	0	645
		白米+紅藜+小米	雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	豆干+紅蘿蔔+豬肉+芹菜-炒		冬瓜+龍骨							
5	二	糙米飯	蔥爆肉柳	甜不辣關東煮	有機蔬菜	味噌湯	水果	3.7	2.4	1.4	2.6	1	651
		白米+糙米	豬肉+洋蔥+彩椒+蔥-煮	白蘿蔔+紅蘿蔔+甜不辣-煮		豆腐+海帶芽+味噌							
6	三	醬香麵疙瘩 + 三杯雞翅*1		蔬菜	番茄蛋花湯			3.3	2.6	1.3	2.7	0	580
		麵疙瘩+綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+乾香菇		雞翅-滷 每人一個		番茄+洋蔥+雞蛋							
7	四	糙米飯	沙茶魚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黃瓜雞湯	豆漿	3.7	2.7	1.4	2.8	0	623
		白米+糙米	鮭魚+高麗菜+杏鮑菇+沙茶醬-煮	雞蛋+紅蘿蔔-炒		大黃瓜+雞骨							
8	五	薏仁飯	油腐燉肉	玉米三色	有機蔬菜	蜜香粉圓露	水果	4.4	2.5	1.3	2.5	1	701
		白米+洋薏仁	豬肉+洋蔥+油豆腐-燉	玉米粒+紅蘿蔔+豬肉-炒		粉圓+綠豆							
11	一	麥片飯	塔香鮑菇雞	肉末敏豆	產銷履歷	香菇蘿蔔湯		3.9	2.7	1.6	2.6	0	633
		白米+麥片	雞肉+米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	敏豆+豬肉+紅蘿蔔-煮		白蘿蔔+雞骨+香菇							
12	二	糙米飯	瓜仔魚丁	白菜煮	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	3.6	2.3	1.6	2.6	1	642
		白米+糙米	水鯊魚+冬瓜+碎瓜-煮	大白菜+筍+豬肉+芋頭+紅蘿蔔-煮		黃豆芽+豬肉							
13	三	肉絲蛋炒飯 + 蔥燒豬排*1		蔬菜	鮮蔬大骨湯			3.7	2.4	1.2	2.7	0	591
		白米+三色豆+豬肉+雞蛋+洋蔥		豬排+蔥-煮 每人一個		高麗菜+金針菇+龍骨							
14	四	糙米飯	乾煸雞丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	3.8	2.7	1.5	2.6	0	623
		白米+糙米	雞肉+馬鈴薯+洋香菜-炒	大黃瓜+豬肉+紅蘿蔔-煮		玉米粒+紅蘿蔔+奶粉							
15	五	五穀飯	打拋肉燥	魚羹青花	有機蔬菜	地瓜湯	水果	4.1	1.9	1.4	2.7	1	646
		白米+五穀米	豬肉+番茄+洋蔥+九層塔-煮	綠花椰+魚羹+紅蘿蔔-煮		地瓜							
18	一	胚芽飯	椒香炒雞	腐皮蒲瓜	產銷履歷	蔬菜番茄湯		3.8	2.6	1.4	2.7	1	678
		白米+胚芽米	雞肉+洋蔥+紅椒-炒	蒲瓜+豆皮+紅蘿蔔+木耳-煮		番茄+馬鈴薯+芹菜							
19	二	糙米飯	南瓜燉肉	筍香海帶絲	有機蔬菜	大滷湯	水果	3.8	2.1	1.6	2.5	0	576
		白米+糙米	豬肉+南瓜-燉	海帶絲+筍+紅蘿蔔+豬肉-煮		大白菜+紅蘿蔔+木耳							
20	三	日式炒烏龍 + 香酥魚排*1		蔬菜	豆腐味噌湯			3.6	2.4	1.2	3.0	0	597
		烏龍麵+青江菜+豬肉+紅蘿蔔		烏魚片-炸 每人一個		豆腐+海帶芽+味噌							
21	四	糙米飯	沙嗲雞	黑輪高麗	有機蔬菜	鮮菇冬瓜湯	豆漿	3.7	2.6	1.6	2.7	1	676
		白米+糙米	雞肉+洋蔥+青椒+沙嗲醬-煮	高麗菜+黑輪+紅蘿蔔		冬瓜+香菇							
22	五	小米飯	薑燒肉片	蒜味洋芋	有機蔬菜	紅豆湯	水果	3.9	2.0	1.3	2.6	0	573
		白米+小米	豬肉+洋蔥+金針菇+薑-煮	馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉+毛豆-煮		紅豆							
23	六	十穀飯	滷棒棒腿*2	玉米蒸蛋	產銷履歷	針菇黃瓜湯		3.6	2.8	1.2	2.4	0	600
		白米+十穀米	翅小腿-滷 每人兩個	雞蛋+玉米粒-蒸		大黃瓜+金針菇							
25	一	薏仁飯	梅干肉燥	花椰炒肉	產銷履歷	蒲瓜雞湯		3.6	1.7	1.4	2.6	0	532
		白米+洋薏仁	豬肉+冬瓜+筍+梅干菜-煮	白花椰+青花菜+豬肉+紅蘿蔔-煮		蒲瓜+雞骨							
26	二	糙米飯	樹子蒸魚	三杯麵腸	有機蔬菜	玉米大骨湯	水果	3.6	2.3	1.3	2.5	1	630
		白米+糙米	鮭魚+豆腐+樹子-蒸	高麗菜+麵腸+米血糕+九層塔-煮		玉米段+龍骨							
27	三	上海菜飯 + 蜜汁豬排*1		蔬菜	蘿蔔貢丸湯			3.8	2.1	1.2	2.6	0	571
		白米+青江菜+培根+乾香菇		豬排-淋 每人一個		白蘿蔔+貢丸+紅蘿蔔							
28	四	糙米飯	青醬雞丁	肉絲銀芽	有機蔬菜	海芽針菇湯	鮮奶	3.9	2.8	1.3	2.6	1	693
		白米+糙米	雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+青醬-煮	綠豆芽+紅蘿蔔+豬肉-煮		金針菇+海帶芽							
29	五	中秋節連假											

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品