

# 久翔 112年11月午餐菜單

全面使用  
非基改豆類製品及玉米



地址：新北市樹林區廣安路164號 服務電話：02-86935017 HACCP認證廠商 營業時間：週一至週五 08:30-17:30 週六 08:30-17:30 週日 08:30-17:30 專櫃：樹林區廣安路164號 食品責任人：陳怡宏 02-86935017  
甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含穀質之穀物、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	一	小米飯 白米+小米	打拋肉燥 豬紐+碎干丁+番茄+九層塔-煮	肉羹扁蒲 蒲瓜+肉羹+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	香菇鮮蔬湯 高麗菜+香菇		3.6	2.3	1.6	2.6	1	642
7	二	糙米飯 白米+糙米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-煮	白菜滷 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯+龍骨	水果	3.6	2.5	1.5	2.6	0	594
8	三	鐵板麵 + 炸雞排*1 + 蔬菜 + 南瓜濃湯 油麵+三色豆+豬肉+洋菇片 雞排-炸 每人一個 南瓜+紅蘿蔔+奶粉						3.7	2.2	1.4	2.7	0	581
9	四	糙米飯 白米+糙米	味噌魚 鮭魚+豆腐+洋蔥+味噌-煮	木須炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+筍+木耳-炒	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+龍骨	優酪乳	3.6	2.8	1.4	2.7	1	679
10	五	燕麥飯 白米+燕麥	冬瓜燉雞 雞肉+冬瓜-煮	肉末銀芽 綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+韭菜-煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	4.1	2.7	1.7	2.5	0	645
13	一	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	腐皮黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+豆皮-煮	產銷履歷	榨菜冬粉湯 冬粉+榨菜		4.0	2.5	1.6	2.7	1	689
14	二	糙米飯 白米+糙米	麻油雞 雞肉+高麗菜+米血糕+麻油-煮	沙茶玉米 玉米+豬肉+紅蘿蔔+小黃瓜+沙茶醬-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋	水果	3.8	2.9	1.5	2.7	0	643
15	三	泰式炒飯條 + 蠔油雞翅*1 + 蔬菜 + 蘿蔔大骨湯 飯條+綠豆芽+豆干+雞蛋+碎脯 雞翅-滷 每人一個 白蘿蔔+龍骨						3.2	2.3	1.4	2.5	0	544
16	四	糙米飯 白米+糙米	瓜仔滷肉 豬肉+冬瓜+碎瓜-滷	菇炒菜豆 菜豆+豬肉+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	豆漿	3.6	2.8	1.5	2.6	1	677
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	酥炸魚排*1 烏魚排-炸 每人一片	丸片花椰 白花椰+綠花椰+紅蘿蔔+貢丸	有機蔬菜	芋香綜合圓 芋頭+綜合圓	水果	4.0	2.3	1.7	2.5	0	608
20	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥油雞 雞肉+筍+杏鮑菇+木耳+蔥-煮	茄汁寬粉 寬粉粉+洋蔥+豬肉+番茄-煮	產銷履歷	玉米大骨湯 玉米段+龍骨		4.0	2.8	1.4	2.7	1	707
21	二	糙米飯 白米+糙米	滷棒棒腿*2 翅小腿-滷	蔬菜蒸蛋 雞蛋+青江菜+紅蘿蔔-蒸	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+雞骨+薑	水果	3.6	2.8	1.5	2.5	0	612
22	三	擔仔麵 + 香燒豬排*1 + 蔬菜 + 肉包*1 油麵+綠豆芽+豬肉+貢丸+紅蘿蔔+韭菜 豬排-滷 每人一個 肉包-蒸 每人一個						3.7	2.5	1.4	2.5	0	594
23	四	糙米飯 白米+糙米	回鍋魚丁 水鯊魚+高麗菜+彩椒-煮	關東煮 白蘿蔔+甜不辣+紅蘿蔔+海帶結-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉	鮮奶	3.8	2.3	1.8	2.7	1	665
24	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜	蒜味炒雞 雞肉+四分干+洋蔥+蒜-炒	栗子白菜 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+栗子-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	水果	4.0	2.8	1.6	2.6	0	647
27	一	十穀飯 白米+十穀米	韭香肉燥 豬肉+豆干丁+韭菜-煮	蒜香洋芋條 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+毛豆+蒜-煮	產銷履歷	黃瓜湯 大黃瓜+龍骨		3.8	2.2	1.4	2.6	1	643
28	二	糙米飯 白米+糙米	越南咖哩雞 雞肉+地瓜+芋頭+香茅+椰奶-煮	肉炒青花 綠花椰+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌	水果	4.0	2.8	1.7	2.7	0	654
29	三	火腿蛋炒飯 + 滷雞排*1 + 蔬菜 + 酸辣湯 白米+高麗菜+火腿+紅蘿蔔+蔥 雞排-滷 每人一個 豆腐+筍+木耳						3.7	2.5	1.6	2.7	0	608
30	四	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	肉絲高麗 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	豆漿	3.8	2.8	1.6	2.6	1	693
1	五	麥片飯 白米+麥片	砂鍋燉魚 烏魚+大白菜+豆皮+沙茶醬-燉	肉絲黃芽 黃豆芽+豬肉+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	地瓜QQ圓 地瓜+QQ	水果	4.1	2.3	1.8	2.7	0	626

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品