久翔 112年12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：新北市板橋區武陵街16-1號 營業電話：02-86753017 HACCP認證廠商 營養師簡慧珣(營養師字第8359號) 食安組(營養師字第8272號) 無麩質營養師字第8302號) 產品責任險:保字第0855號OPOT00081

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	乳品	熱量
4	一	燕麥飯 白米+燕麥	蒙古炒肉 豬肉+綠豆芽+洋蔥+沙茶醬-炒	蒜味玉米 玉米粒+豆薯+紅蘿蔔+小黃瓜+蒜-煮	產銷履歷	筍片香菇湯 筍+香菇		4	2	1	3	0		600
5	二	糙米飯 白米+糙米	大盤雞 雞肉+馬鈴薯+紅椒+青椒-煮	客家小炒 豆干+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	有機蔬菜	肉羹湯 大白菜+肉羹	水果	3.8	2.8	1.4	2.6	1		688
6	三	培根白醬義麵 義大利麵+洋蔥+培根+三色豆	+ 大阪城豬排*1 大阪城豬排-炸 每人一個	+ 蔬菜	+ 蒲瓜雞骨湯 蒲瓜+雞骨			3.3	2.3	1.2	2.8	0		560
7	四	糙米飯 白米+糙米	麻油魚丁 烏魚+高麗菜+米血糕+麻油-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜	優酪乳	3.9	2.8	1.2	2.7	0	0.5	635
8	五	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	日式燉蘿蔔 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+香菇-燉	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米	水果	4.2	2.5	1.3	2.4	1		682
11	一	小米飯 白米+小米	梅干滷肉 豬肉+筍+梅干菜-滷	蝦香扁蒲 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米+香菇-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+奶粉		4.0	2.4	1.3	2.6	0		610
12	二	糙米飯 白米+糙米	鹹酥魚丁 烏魚丁+四分干-炸	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉+咖哩粉-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	4.1	2.3	1.2	2.8	1		676
13	三	香菇滷肉飯 白米+豬肉+高麗菜+洋蔥+香菇	+ 蜜汁雞翅*1 雞翅-滷 每人一個	+ 蔬菜	+ 番茄豆腐湯 豆腐+番茄+小白菜			3.6	2.6	1.1	2.5	0		587
14	四	糙米飯 白米+糙米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+紅椒-煮	肉絲芽菜 綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+雞骨	豆漿	3.6	2.8	1.5	2.6	0		617
15	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	泡菜雞 雞肉+大白菜+泡菜-煮	綜合滷味 白蘿蔔+貢丸+油豆腐-滷	有機蔬菜	綠豆仙草 綠豆+仙草汁	水果	4.2	2.5	1.4	2.3	1		680
18	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	沙茶魚丁 水鯊魚丁+玉米粒+洋蔥+沙茶醬-煮	鮮菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	產銷履歷	魚丸蘿蔔湯 白蘿蔔+虱目魚丸		3.9	2.7	1.2	2.5	0		618
19	二	糙米飯 白米+糙米	南瓜肉燥 豬肉+南瓜+碎干丁+毛豆-煮	肉絲青花 青花菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	3.8	2.3	1.3	2.6	1		648
20	三	日式湯烏龍 小烏龍麵+豬肉+紅蘿蔔+木耳+海帶芽	+ 油蔥里肌排*1 豬肉排+蔥-滷	+ 蔬菜	+ 芝麻包*1 芝麻包-蒸 每人一個			4.5	2.3	1.1	2.3	0		619
21	四	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	西魯肉 大白菜+豬肉+雞蛋+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+龍骨	鮮奶	3.9	2.6	1.5	2.5	0	0.5	618
22	五	十穀飯 白米+十穀米	糖醋肉 豬肉+洋蔥+彩椒+番茄醬-拌	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紅豆小湯圓 小湯圓+紅豆	水果	4.4	2.4	1.2	2.7	1		700
25	一	聖誕樹造型飯 白米+海苔粉	滷雞腿*1 棒腿-滷 每人一隻	茄汁玉米肉醬 玉米+洋蔥+豬肉+番茄+番茄醬-煮	產銷履歷	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽		4.0	2.2	1.2	2.6	0		592
26	二	糙米飯 白米+糙米	筍香肉片 豬肉+筍+木耳+蔥-煮	黑輪黃瓜 大黃瓜+黑輪+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	山藥大骨湯 山藥+龍骨	水果	3.8	2.4	1.6	2.5	1		659
27	三	古早味炒麵 油麵+綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+韭菜	+ 香酥魚排*1 烏魚片-炸 每人一個	+ 蔬菜	+ 大滷湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳			3.3	2.1	1.3	2.8	0		547
28	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	冬瓜黑干 冬瓜+黑豆干+海帶結-煮	有機蔬菜	大醬湯 黃豆芽+豬肉	豆漿	3.8	2.9	1.4	2.6	0		636
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+小黃瓜-煮	肉炒高麗 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	4.1	2.4	1.3	2.6	1		677

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品