久翔 113年1+2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：新北市泰山區明志路二段321號 聯絡電話：02-8676-3071 (幼兒園直線電話：02-8676-3072) 營養師：陳靜宜 營養師專線：0975-827-761 營養師信箱：ccc0827761@gmail.com

甲類類：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
1	一	元旦連假												
2	二	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+薑-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+香菇+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞骨湯 白蘿蔔+雞骨	水果	3.6	2.2	1.3	2.3	1	0	613
3	三	蔥油雞絲飯 白米+雞肉+高麗菜+油蔥	+ 黑蜜肉排*1 黑蜜肉排-炸 每人一個	+ 蔬菜	+	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		4.0	2.5	1.2	2.4	0	0	606
4	四	糙米飯 白米+糙米	酸菜魚 水鯊魚丁+大白菜+豆皮+酸菜-煮	木須炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉	優酪乳	4.0	2.8	1.2	2.6	0	0.5	637
5	五	麥片飯 白米+麥片	南瓜栗子雞 雞肉+南瓜+栗子-者	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米	水果	4.5	2.5	1.3	2.3	1	0	699
8	一	五穀飯 白米+五穀米	古早味滷肉 豬肉+白蘿蔔+香菇-煮	白菜滷 大白菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	扁蒲雞骨湯 蒲瓜+雞骨		3.6	2.2	1.5	2.4	0	0	563
9	二	糙米飯 白米+糙米	三杯魚丁 烏魚丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	蒜味洋芋 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	4.0	2.6	1.2	2.5	1	0	678
10	三	茄汁奶醬麵 螺旋麵+番茄+豬肉+洋蔥	+ 滷雞排*1 雞排-滷 每人一個	+ 蔬菜	+	香菇鮮蔬湯 高麗菜+香菇	豆漿	3.4	2.1	1.3	2.4	0	0	536
11	四	糙米飯 白米+糙米	玉米肉燥 豬肉+玉米粒+洋蔥-煮	肉絲炒筍 筍+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑		3.9	2.0	1.4	2.6	0	0	575
12	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	春川炒雞 雞肉+洋蔥+地瓜+高麗菜-煮	韓式冬粉 冬粉+黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+芝麻-煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	4.5	2.5	1.3	2.6	1	0	712
15	一	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩魚 水鯊魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉-煮	翡翠蒸蛋 雞蛋+青江菜-蒸	產銷履歷	肉羹湯 大白菜+肉羹+紅蘿蔔		4.0	2.6	1.3	2.5	0	0	620
16	二	糙米飯 白米+糙米	麻油雞 雞肉+高麗菜+凍豆腐+麻油-煮	雙色花椰 青花菜+花椰菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+龍骨	水果	3.6	2.5	1.5	2.7	1	0	659
17	三	菜脯香菇粥 白米+高麗菜+豬肉+菜脯+香菇	+ 炸雞翅*1 雞翅-炸 每人一個	+ 鮮肉包*1 肉包-蒸 每人一個	+ 蔬菜		鮮奶	3.5	2.6	1.1	2.8	0	0	594
18	四	糙米飯 白米+糙米	照燒肉片 豬肉+洋蔥+彩椒-煮	蒜味玉米 玉米粒+豆干+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽+金針菇		4.0	2.2	1.2	2.5	0	0.5	588
19	五	燕麥飯 白米+燕麥	芝香豬排*1 豬排-滷-每人一個	關東煮 白蘿蔔+黑輪+海帶結+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蜜香粉圓 粉圓	水果	4.2	2.3	1.2	2.5	1	0	669
		1/20-2/15 寒假												
16	五	芝麻飯 白米+黑芝麻	滷豬排*1 豬排-滷 每人一個	甜條高麗 高麗菜+甜不辣+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	4.0	2.7	1.3	2.6	0	0	632
17	六	糙米飯 白米+糙米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+彩椒-煮	茄汁寬粉 寬冬粉+番茄+豬肉-煮	有機蔬菜	地瓜QQ圓 地瓜+QQ	優酪乳	4.3	2.2	1.2	2.5	1	1	669
19	一	十穀飯 白米+十穀米	油腐炒雞 雞肉+油豆腐+蔥-煮	肉片青花 青花菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	麻油雞骨湯 高麗菜+雞骨+薑		3.6	2.6	1.6	2.6	0	0	604
20	二	糙米飯 白米+糙米	梅干燉肉 豬肉+筍+梅干菜-煮	芋香白菜 大白菜+豬肉+芋頭-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+芹菜	水果	3.6	2.2	1.5	2.7	1	0	636
21	三	肉絲炒麵 油麵+綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔	+ 炸魚排*1 調理薯魚排-炸 每人一個	+ 蔬菜	+ 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+虱目魚丸			3.4	2.3	1.2	2.8	0	0	567
22	四	糙米飯 白米+糙米	韓味冬粉雞 雞肉+馬鈴薯+冬粉+紅蘿蔔-煮	蒼蠅頭 豆干+豬肉+韭菜-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	豆漿	4.1	2.7	1.3	2.6	0	0	639
23	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋肉 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔-煮	豆皮黃瓜 大黃瓜+豆皮+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紅豆綜合圓 紅豆+綜合圓	水果	4.2	1.9	1.3	2.5	1	0	642
26	一	小米飯 白米+小米	三杯雞排*1 雞排+九層塔-滷 每人一個	玉米豆腐 玉米粒+豆腐+豬肉-煮	產銷履歷	大滷湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳		4.0	2.9	1.1	2.6	0	0	642
27	二	糙米飯 白米+糙米	糖醋魚丁 烏魚丁+洋蔥+彩椒-拌	芹香豆干 豆干+紅蘿蔔+芹菜+木耳-煮	有機蔬菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯+龍骨	水果	3.9	2.8	1.2	2.9	1	0	704
28	三	和平紀念日放假一天												
29	四	糙米飯 白米+糙米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	貢丸滷味 白蘿蔔+貢丸+紅蘿蔔-滷	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔	鮮奶	3.8	2.6	1.3	2.5	0	1	606
1	五	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+小黃瓜-煮	紅沙蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔-蒸	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.1	2.7	1.2	2.4	1	0	688

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品