

久翔 113年3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：新北市板橋區林林街6-13號 服務專線：02-8953071 傳真：02-8953072 備註：本菜單係由久翔食品股份有限公司提供，如有錯誤，恕不負責。如有過敏體質者，請向敝公司洽詢。

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	其它	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
4	一	五穀飯 白米+五穀米	蒸肉餅 豬肉+南瓜+洋蔥+鹹冬瓜-蒸	蒜味敏豆 敏豆+紅蘿蔔+豬肉+蒜-炒	產銷履歷	蘿蔔魚羹湯 白蘿蔔+魚羹		3.8	2.2	1.3	2.6	0	0	581
5	二	糙米飯 白米+糙米	麵輪雞丁 雞肉+麵輪+香菇-煮	肉絲青花 綠花椰+紅蘿蔔+豬肉-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	3.7	2.8	1.4	2.4	1	0	672
6	三	炸醬麵 + 香酥魷魚排*1 + 蔬菜 + 竹筍雞湯 白油麵+小黃瓜+豆干+紅蘿蔔+豬肉 魷魚排-炸 每人一個 筍+雞骨						3.2	2.1	1.2	2.7	0	0	533
7	四	糙米飯 白米+糙米	沙嗲魚 水鯊魚丁+麵腸+彩椒+沙嗲醬-煮	肉片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豬肉-炒	有機蔬菜	玉米大骨湯 玉米段+大骨	豆漿	3.9	2.2	1.3	2.6	0	0.5	588
8	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	燒烤醬肉片 豬肉+洋蔥+彩椒+燒烤醬-炒	芹香三絲 海帶絲+紅蘿蔔+豆干+芹菜-煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜+黑糖	水果	4.2	2.3	1.3	2.5	1	0	672
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	鹽水雞 雞肉+筍+小黃瓜+木耳-拌	哨子豆腐 豆腐+豬肉+蔥+豆瓣醬-煮	產銷履歷	番茄蔬菜湯 番茄+高麗菜		3.6	2.8	1.4	2.3	0	0	601
12	二	糙米飯 白米+糙米	砂鍋魚 烏魚丁+大白菜+豆皮+沙茶醬-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+毛豆-炒	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+龍骨	水果	4.0	2.9	1.2	2.6	1	0	705
13	三	黃金蛋炒飯 + 甜醬油豬排*1 + 蔬菜 + 玉米濃湯 白米+高麗菜+雞蛋+豬肉 里肌肉排-滷 每人一個 玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉						4.0	2.1	1.1	2.4	0	0	573
14	四	糙米飯 白米+糙米	塔香雞翅*1 雞翅+九層塔-煮 每人一個	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+柴魚片-煮	有機蔬菜	山藥大骨湯 山藥+龍骨	鮮奶	3.9	2.0	1.3	2.3	0	0	559
15	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-燉	丸片蒲瓜 蒲瓜+貢丸+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	綠豆粉圓 粉圓+綠豆	水果	3.9	2.1	1.2	2.4	1	0	629
18	一	十穀飯 白米+十穀米	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+寬粉+彩椒-燉	玉米肉茸 玉米粒+紅蘿蔔+豬肉-炒	產銷履歷	黃芽大醬湯 黃豆芽+大醬		4.5	2.5	1.1	2.4	0	0	638
19	二	糙米飯 白米+糙米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+蔥-煮	竹輪花椰 綠花椰+紅蘿蔔+竹輪-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌	水果	3.7	2.3	1.5	2.5	1	0	642
20	三	泰式打拋麵 + 檸檬魚排*1 + 蔬菜 + 冬瓜大骨湯 烏龍麵+番茄+洋蔥+豬肉+九層塔 烏魚片+洋蔥+彩椒+檸檬汁-淋 冬瓜+大骨						3.1	2.2	1.3	2.8	0	0	541
21	四	糙米飯 白米+糙米	彩蔬炒肉 豬肉+洋蔥+木耳+彩椒+蔥-炒	肉羹高麗 高麗菜+肉羹+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳	豆漿	3.8	2.6	1.5	2.6	0	0.5	616
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	鮑菇雞丁 雞肉+杏鮑菇-煮	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+豬肉+木耳-煮	有機蔬菜	紅豆粉條湯 粉條+紅豆	水果	4.1	2.3	1.2	2.5	1	0	662
25	一	胚芽飯 白米+胚芽	起司青醬雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+青醬+起司粉-煮	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+雞骨		4.2	3.0	1.1	2.4	0	0	655
26	二	糙米飯 白米+糙米	黑蜜肉排*1 黑蜜肉排-炸 每人一個	蠔油寬粉 寬冬粉+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	冬菜肉絲湯 冬菜+豬肉	水果	4.0	2.2	1.2	2.7	1	0	657
27	三	客家炒粿條 + 滷雞排*1 + 蔬菜 + 海芽針菇湯 粿仔條+綠豆芽+豬肉+韭菜 雞排-滷 每人一個 金針菇+海帶芽						3.2	2.2	1.2	2.8	0	0	545
28	四	糙米飯 白米+糙米	麻婆魚丁 烏魚丁+豆腐+豆瓣醬-煮	黑輪關東煮 白蘿蔔+米血糕+黑輪-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+奶粉	優酪乳	4.0	2.7	1.2	2.7	0	0	634
29	五	麥片飯 白米+麥片	香菇肉燥 豬肉+冬瓜+碎干丁+乾香菇-煮	肉絲白菜 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+豬肉-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米	水果	4.2	2.0	1.4	2.7	1	1	661
30	六	親職日西點餐盒						3.9	2.2	1.1	2.6	0	0	583

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品