

久翔 113年5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：新北市中和區民權路6-1號 服務電話：02-8953071 備註：本餐廳自製醬料、高麗菜、綠豆、花生、奶酥、蛋、紫菜、芝麻、魚鬆等之穀物、大豆、魚類及蔬菜品，均易過敏源，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	
6	一	胚芽飯 白米+胚芽	鐵板炒肉 豬肉+綠豆芽+洋蔥+黑胡椒-炒	百頁黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+百頁豆腐-煮	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		3.6	2.4	1.6	2.6	0	0	589	
7	二	糙米飯 白米+糙米	自製咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+自製咖哩粉-煮	肉片高麗 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	冬瓜肉羹湯 冬瓜+肉羹	水果	4.0	2.6	1.5	2.5	1	0	685	
8	三	茄汁肉醬麵 + 香酥魚排*1 + 蔬菜 + 南瓜濃湯 小烏龍麵+番茄+豬肉+洋蔥+番茄醬 烏魚片-炸 每人一個 南瓜+洋蔥+紅蘿蔔							3.5	2.3	1.2	2.8	0	0	574
9	四	糙米飯 白米+糙米	橙醬燉肉 豬肉+洋蔥+杏鮑菇+橙汁-燉	敏豆干片 敏豆+紅蘿蔔+豆干-炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 青菜+雞蛋	豆漿	3.6	2.7	1.6	2.6	0	0	612	
10	五	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	田園玉米 玉米粒+豬肉+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆+QQ	水果	4.5	2.4	1.3	2.5	1	0	700	
13	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	回鍋魚丁 烏魚丁+高麗菜+豆皮+甜麵醬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌鮮蔬湯 白蘿蔔+味噌		3.6	2.9	1.3	2.7	0	0	624	
14	二	糙米飯 白米+糙米	梅子雞 雞肉+洋蔥+甜椒+紫蘇梅-拌	蝦香白菜 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍+龍骨	水果	3.6	2.4	1.5	2.7	1	0	651	
15	三	夏威夷炒飯 + 嫩汁豬排*1 + 蔬菜 + 黃瓜雞湯 白米+三色豆+豬肉+鳳梨 豬排-滷 每人一個 大黃瓜+雞骨							3.6	2.2	1.2	2.6	0	0	564
16	四	糙米飯 白米+糙米	干丁肉燥 豬肉+冬瓜+洋蔥+豆干-煮	針菇絲瓜 絲瓜+豬肉+紅蘿蔔+金針菇-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞骨湯 高麗菜+雞骨	鮮奶	3.6	2.0	1.4	2.6	0	0.5	554	
17	五	麥片飯 白米+麥片	滷雞翅*1 雞翅-滷 每人一個	茄汁寬粉 寬粉+番茄+綠豆芽+豬肉+煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜+黑糖	水果	4.4	2.1	1.1	2.4	1	0	661	
20	一	紅藜小米飯 白米+紅藜+小米	海帶油腐雞 雞肉+油豆腐+海帶結-煮	黑輪高麗 高麗菜+黑輪+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 冬粉+豬肉+榨菜		3.8	2.5	1.3	2.4	0	0	594	
21	二	糙米飯 白米+糙米	針菇肉柳 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	大滷魚丸湯 大白菜+魚丸+紅蘿蔔+木耳	水果	3.6	2.1		2.5	1	0	582	
22	三	炸醬陽春麵 + 炸雞排*1 + 蔬菜 + 番茄蛋花湯 陽春麵+豆干+黃瓜+紅蘿蔔+豬肉 無骨雞排-炸 每人一個 番茄+雞蛋+洋蔥							3.2	2.5	1.2	2.7	0	0	563
23	四	糙米飯 白米+糙米	燒烤醬玉米魚丁 水鯊魚丁+玉米粒+洋蔥+燒烤醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 金針菇+小排+白蘿蔔	豆漿	3.9	2.8	1.2	2.5	0	0	626	
24	五	燕麥飯 白米+燕麥	梅干燉肉 豬肉+筍茸+梅干菜-燉	脆炒銀芽 綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	4.0	2.2	1.3	2.6	1	0	655	
27	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	虱目魚排*1 調理虱目魚排-炸 每人一個	雙色花椰 青花菜+白花椰+豬肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		3.8	2.8	1.4	2.7	0	0	633	
28	二	糙米飯 白米+糙米	奶香鮑菇肉片 豬肉+杏鮑菇+奶粉-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	南瓜大骨湯 南瓜+龍骨	水果	3.9	2.1	1.4	2.5	1	0	638	
29	三	木須炒麵 + 滷雞排*1 + 蔬菜 + 玉米湯 家常麵+高麗菜+雞蛋+木耳 雞排-滷 每人一個 玉米粒+紅蘿蔔+香菇							3.2	2.2	1.1	2.6	0	0	534
30	四	糙米飯 白米+糙米	打拋肉 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔-煮	筍炒肉絲 筍+豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	蒲瓜雞骨湯 蒲瓜+雞骨	優酪乳	3.6	2.1	1.4	2.6	0	0.5	562	
31	五	十穀飯 白米+十穀米	避風塘炒雞 雞肉+馬鈴薯+蒜酥+蔥-炒	和風燒腐 凍豆腐+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	椰香西米露 地瓜+芋頭+西谷米+椰奶	水果	4.1	2.7	1.2	2.7	1	0	701	

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品