久翔 108年3月菜單(二.五年級興教師中心) 全面使用非基改食材 同德國小

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商營養師:陳昱翔(營養字第8359號) 營養師:黃德庭(營養字第8272號) 產品責任險:明台0855第04PDT0083

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	副菜2	副菜3	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	豆類	油脂堅果種子	水果	熱量
4	一	什錦意麵 麵+豬肉+海鮮	燒烤雞腿 雞腿-烤	燕餃關東煮(Q) 蘿蔔+油豆腐+燕餃-煮	脆炒花椰(C) 花椰菜+紅蘿蔔-煮	吉園圃	蘑菇濃湯 洋芋+蘑菇+雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.2	0	710
5	二	麥片飯 白米+麥片	糖醋排骨(C) 豬肉+彩椒+糖醋醬-燴	沙茶炒雞(Q) 黃瓜+雞肉+紅蘿蔔+沙茶-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.4	2.4	2.1	2.4	0	719
7	四	地瓜飯 白米+地瓜	三杯豆腸 豆腸+小黃瓜+三杯醬-炒	木須炒蛋(C) 雞蛋+筍+木耳-炒	香頌玉米(C) 玉米+青豆仁-煮	有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆+麥片		5.5	2.5	2.0	2.4	0	731
8	五	白飯 白米	蠔油雞排(Q) 雞排-滷	香菇肉臊 豆干+豬肉+香菇+貢丸-煮	蒜苗高麗(Q) 高麗菜+木耳+蒜苗-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		5.1	2.6	2.1	2.2	0	704
11	一	胚芽飯 白米+胚芽米	叉燒肉 叉燒肉-燒	番茄炒蛋(C) 雞蛋+番茄-炒	毛豆干丁(C) 玉米+豆干+毛豆-煮	吉園圃	肉絲竹筍湯 筍+豬肉		5.2	2.5	2.1	2.3	0	708
12	二	白飯 白米	咖哩雞(Q) 雞肉+洋芋+咖哩-煮	蔥燒油腐 油豆腐+蔥-煮	彩繪甘藍(Q) 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		5.3	2.4	2.2	2.1	0	701
14	四	蔥油雞肉飯 白米+雞肉+蔥	黃金魚條 魚條-炸	蘿蔔肉羹(Q) 蘿蔔+菇+肉羹-煮	脆炒鮮筍(Q) 筍+木耳-炒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 洋芋+番茄		5.2	2.4	2.2	2.4	0	707
15	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆雞丁(Q) 雞肉+彩椒-炒	椒鹽排骨酥 豬肉-炸	海味金菇(Q) 芹菜+金針菇+海帶絲-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 雞蛋+玉米		5.2	2.6	2.1	2.4	0	720
18	一	白飯 白米	滷豬腳(C) 豬肉+豬腳-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	白菜滷(Q) 白菜+木耳+魚蛋-煮	吉園圃	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.2	2.3	0	710
19	二	茄汁肉醬麵 義大利麵+豬肉+番茄	照燒雞排(Q) 雞排-燒	海苔花枝丸 花枝丸+海苔香鬆-炒 每人兩個	雙色花椰(C) 白綠花椰菜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+玉米		5.1	2.5	2.2	2.2	0	699
21	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	麻油雞(Q) 雞肉+鮑菇+麻油-煮	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	豆薯菜豆(Q) 豆薯+菜豆-炒	有機蔬菜	肉絲米粉湯 高麗菜+米粉+豬肉		5.2	2.5	2.3	2.3	0	713
22	五	白飯 白米	黃金里肌排(C) 豬排-燒	卡菲燉雞(Q) 洋芋+雞肉+卡菲醬-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉+蠔油-煮	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜+湯排		5.3	2.5	2.1	2.3	0	715
25	一	肉絲炒飯 白米+豬肉+蝦仁	蔥油雞排(Q) 雞排-滷	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	田園高麗(Q) 高麗菜+菇-煮	吉園圃	玉米濃湯 玉米+雞蛋		5.3	2.6	2.1	2.5	0	731
26	二	白飯 白米	蒜香魚排(C) 魚排+蒜-燴	梅子燒雞 時蔬+雞肉+海帶結+梅醬-煮	丸片時瓜(Q) 時瓜+貢丸片-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+筍		5.1	2.5	2.2	2.4	0	708
28	四	白飯 白米	排骨酥(C) 豬肉-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	奶香玉米(C) 玉米+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜+西谷米	水果	5.3	2.4	2.2	1.9	1	752
29	五	五穀飯 白米+五穀米	麵輪燒肉 豬肉+麵輪-煮	照燒雞丁(Q) 洋芋+雞肉+照燒醬-煮	蘿蔔佃煮(Q) 蘿蔔+菇-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.3	2.4	2.2	2.1	0	701

午餐秘書： 學務主任： 校長：