久翔 106年8.9月菜單

全面使用
非基改及四章一Q食材

秀朗國小

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:陳昱瑄(營養字第8359號) 營養師:張依涵(營養字第3094號) 產品責任險 泰台0855第04PDT00081

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	全穀類	肉蛋	蔬菜類	油脂類	水果	
8/31	四	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉絲 豬肉+時蔬+京醬.煮	咖哩雞冬粉 冬粉+時蔬+碎雞肉+咖哩.煮	蒜香筍片 筍片+時蔬.炒	吉園圃	味噌海芽湯 非基改豆腐+海芽+味噌	水果	5.3	2.5	2.3	2.1	1	77
9/1	五	白飯 白米	蜜汁烤雞腿排 雞排+醃蜜汁基底.烤 每人一個	冬瓜燜肉 冬瓜+豬肉.煮	蜜汁豆干 非基改豆干+芝麻.煮	吉園圃	枸杞排骨湯 洋芋+山藥+枸杞		5.1	2.3	2.4	2.3	0	69
4	一	〔蔬食日〕糙米飯 白米+糙米	薑汁油豆腐 非基改油豆腐+時蔬.煮	玉米炒蛋 雞蛋+非基改玉米.炒	彩繪高麗 脆炒鮮菇 高麗菜+時蔬.炒/菇+鮮菇.炒	吉園圃	大瓜湯 黃瓜+時蔬	菠蘿麵包/水果	3.4	2.2	2.3	2.1	1	755
5	二	白飯 白米	炸脆皮雞腿 雞腿.炸 每人一個	蘑菇醬肉丸子 豬肉丸(每人一個)+洋蔥+時蔬+蘑菇醬.煮	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬.炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	5.2	2.4	2.4	2.2	1	763
6	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	香蔥蒸肉 豬肉+時蔬.蒸	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜+芝麻.煮	花生海結 海結+花生.煮	吉園圃	酸辣湯 非基改豆腐+筍+時蔬		5.1	2.2	2.3	2.2	0	679
7	四	焗烤白醬肉片螺旋麵 螺旋麵+豬肉+時蔬+白醬+起司	酸甜醬雞 雞肉+時蔬+酸甜醬.燒	蒜香百頁 百頁豆腐+時蔬.炒	醬燒針菇 金針菇+大白菜+時蔬.煮	吉園圃	竹筍湯 竹筍+時蔬+雞骨	水果	5.3	2.1	2.5	2.1	1	746
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	醬燒豬排 豬排.燒 每人一個	蔥花蒸蛋 雞蛋+蔥.蒸	雙色花椰 花椰菜+時蔬.炒	吉園圃	米苔目湯 米苔目+肉絲+時蔬		5.0	2.4	2.3	2.2	0	687
11	一	白飯 白米	豆皮鮮魚 魚肉+非基改豆皮+時蔬+沙茶醬.煮	野菜花枝揚 時蔬+花枝揚.炒	白醬洋芋 洋芋+時蔬+白醬.煮	吉園圃	蘿蔔雞湯 紅白蘿蔔+雞骨	水果	5.2	2.2	2.2	2.3	1	748
12	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬+咖哩.煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+時蔬.炒	肉末冬粉 冬粉+豬肉+時蔬.炒	有機蔬菜	鮮菇味噌湯 豆芽菜+鮮菇+味噌	水果	5.3	2.4	2.1	2.1	1	758
13	三	地瓜飯 白米+地瓜	壽喜豬肉 豬肉+金針菇+時蔬.煮	三杯油腐 非基改油豆腐+時蔬+九層塔.滷	韓式黃芽 黃豆芽+鮮菇+時蔬.炒	吉園圃	南瓜湯 南瓜+時蔬+肉絲		5.4	2.3	2.2	2.0	0	696
14	四	雞絲蔥油拌飯 白米+雞肉+時蔬	炸鹹酥雞 雞肉.炸	黃瓜肉片 黃瓜+豬肉.煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果.炒	吉園圃	羅宋湯 馬鈴薯+高麗菜+蕃茄	水果	5.1	2.5	2.0	2.1	1	749
15	五	五穀飯 白米+五穀米	蘑菇醬豬排 豬排+蘑菇醬.燒 每人一個	蕃茄豆腐 非基改豆腐+蕃茄+時蔬.煮	麥芽番薯 地瓜.燒	吉園圃	肉絲米粉湯 米粉+肉絲+[illegible]+時蔬		5.5	2.0	2.1	2.1	0	682
18	一	白飯 白米	炸脆皮雞腿 雞腿.炸 每人一個	關東煮 非基改油豆腐+時蔬+魚肉捲.煮	筍香雞柳 筍+時蔬+雞肉.炒	吉園圃	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+鮮菇	水果	5.3	2.2	2.4	2.1	1	751
19	二	焗烤茄汁肉醬螺旋麵 義大利麵+豬肉+時蔬+蕃茄+起司	香滷豬排 豬排.滷 每人一個	玉米鮪魚 玉米+時蔬+鮪魚.炒	海帶三絲 海帶+時蔬.炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬+雞蛋	水果	5.3	2.3	2.0	2.4	1	762
20	三	紫米飯 白米+紫米	蕃茄燉雞 雞肉+蕃茄+時蔬.煮	蔥燒豆腐 非基改豆腐+時蔬.煮	沙茶鮮瓜 鮮瓜+時蔬+沙茶.炒	吉園圃	芽菜鮮蔬湯 豆芽菜+時蔬		5.2	2.2	2.4	2.2	0	688
21	四	白飯 白米	黃金泡菜豬 豬肉+時蔬+黃金泡菜.煮	馬鈴薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯.炒	打拋冬粉 冬粉+蕃茄+豬肉.煮	吉園圃	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	5.2	2.3	2.4	2.1	1	751
22	五	玉米飯 白米+玉米	紐澳良烤雞排 雞排+紐澳良醃肉基底.烤 每人一個	拌飯肉燥 非基改豆干+豬肉+時蔬.煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬.炒	吉園圃	麵線羹 麵線+豬肉+時蔬		5.0	2.4	2.3	2.1	0	682
25	一	白飯 白米	炸香酥豬排 豬排.炸 每人一個	味噌乾燒雞 雞肉+洋蔥+芝麻.煮	銀芽三絲 豆芽菜+時蔬.炒	吉園圃	薏仁排骨湯 冬瓜+洋薏仁(大薏仁)+湯排	水果	5.5	2.0	2.1	2.4	1	756
26	二	小米飯 白米+小米	玉米濃湯魚 魚肉+非基改豆腐+玉米+雞蛋.煮	燒烤醬豬肉 豬肉+時蔬+燒烤醬.燒	紅蔥四季 四季豆+時蔬.炒	有機蔬菜	紫菜針菇湯 金針菇+紫菜	水果	5.3	2.1	2.0	2.0	1	729
27	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	冬粉燒雞 雞肉+洋蔥+冬粉.煮	蝦仁海鮮煲 豬肉漿+時蔬+蝦仁+鮮魚塊.煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬.炒	吉園圃	竹筍鮮蔬湯 竹筍+時蔬+鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.1	0	705
28	四	白飯 白米	洋蔥豬排 豬排+洋蔥.燒 每人一個	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄.炒	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇.炒	吉園圃	蘑菇濃湯 玉米+蘑菇+時蔬	水果	5.4	2.3	2.2	2.2	1	765
29	五	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+時蔬.煮	鮮瓜鴿蛋 鮮瓜+豬肉+鴿蛋.煮	堅果甜條 魚輪+堅果.煮	吉園圃	關東煮湯 油豆腐+蘿蔔+魚板		5.1	2.5	2.2	2.3	0	703
30	六	白飯 白米	蒜子燒肉 豬肉+時蔬.煮	南瓜燉雞 南瓜+雞肉.煮	玉米三色 玉米+時蔬.炒	吉園圃	肉骨茶湯 高麗菜+時蔬	水果	5.2	2.2	2.1	2.4	1	750

★ 繳費期限：自106年9月10日~9月15日請持三聯單至便利商店繳納　久翔食品關心您

	日期	餐數	金額
一、二年級	9/5.12.19.26	4	212
三、四年級	8/31.9/4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28.30	14	742
五、六年級	8/31.9/1.4.5.7.8.11.12.14.15.18.19.21.22.25.26.28.29.30	19	1007

一、全校校外教學或校內教學活動以及學生團隊參加競賽不需食用午餐者，請於活動前一個月份之3日前，由各學年將班級列表送交學務處午餐助理張怡慧，以便於製作繳費單時扣款

二、個人事病假務必在供餐前1天或之前提出申請，才能辦理退費

營養小知識：水果富含維生素C，可以協助人體修復傷口，增強抵抗力，成長發育等，固定攝取足夠的水果對身體會有很大的幫助哦！

Scanned by CamScanner