久翔 111年6月菜單 秀山國小

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:潘昱瑄(營養字第3359號) 蕭雪庭(營養字第3272號) 產品責任險：明台0955第04DDT00081
申報類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含雞蛋之製粉、大豆、魚類及其製品為新過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	一	白飯 白米	筍干五花肉 豬肉+五花肉+筍干-滷	炸 鹹 酥 雞 X 3 雞肉+馬鈴薯-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.1	2.5	2.1	2.3	701
2	二	韓 國 炸 醬 麵 麵+時蔬+豆干+馬鈴薯+韓國黑醬	醬蒸豆包 豆包+毛豆-蒸	蘿蔔滷蛋X1 雞蛋(X1)+蘿蔔-滷	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+時蔬+豬肉	肉鬆麵包 /水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
3	三	白飯 白米	壽喜燒肉柳 豬肉+洋蔥-煮	海苔章魚燒X2 章魚燒(X2)+海苔-燒	玉米豆干 玉米+豆干+毛豆-炒	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+柴魚+味噌		5.3	2.4	2.1	2.3	707
4	四	五穀飯 白米+五穀米	滷 雞 排 X1 雞排(X1)-滷	高麗菜拌肉 高麗菜+豬肉-炒	炒 蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	產銷履歷	關東煮湯 油豆腐+玉米	豆奶	5.3	2.4	2.2	2.4	714
5	五	地 瓜 飯 白米+地瓜	烤 柚子豬排X1 豬排(X1)+柚子醬-烤	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	麵輪筍茸 筍茸+麵輪-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+雞蛋+金針菇		5.1	2.4	2.3	2.5	707
8	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	洋釀翅小腿X2 翅小腿(X2)-燒	韓醬甜不辣 甜不辣+韭菜+韓式大醬-炒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+洋香菜-炒	產銷履歷	紅燒蔬菜湯 番茄+菇+油豆腐		5.3	2.3	2.1	2.4	704
9	二	五色壽司飯 白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆	炸 排 骨 酥 X3 豬肉-炸	蒲 燒 鯛 魚 X1 蒲燒魚(X1)-蒸	鮮蔬高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	保久乳	5.2	2.4	2.1	2.4	705
10	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	義式烤雞排X1 雞排(X1)+綜合香料-烤	糖醋豬肉 時蔬+豬肉-炒	芝麻菜豆 菜豆+紅蘿蔔+芝麻-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋		5.4	2.4	2.1	2.4	719
11	四	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉+菇+沙茶-煮	海山醬肉圓X1 肉圓(X1)+海山醬-蒸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	產銷履歷	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	724
12	五	小米飯 白米+小米	烤 檸 檬 雞 翅 X1 三節翅(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	碰皮白菜 大白菜+碰皮-煮	產銷履歷	筍香針菇湯 金針菇+筍		5.1	2.5	2.0	2.5	707
15	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+筍-滷	炸 拼盤雞柳條X1 生鮮雞柳(X1)+鮑菇-炸+糖醋醬	蒜味海帶根 海帶根+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	絲瓜麵線湯 麵線+絲瓜		5.2	2.4	2.3	2.3	705
16	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩雞丁 雞肉+馬鈴薯+咖哩+起司-烤	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	木須時瓜 時瓜+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	回饋豆奶 /水果	5.3	2.4	2.1	2.4	712
17	三	白飯 白米	紅糟烤豬排X1 豬排(X1)+紅糟-烤	貢丸X2滷味 黑豆干+貢丸(X2)+香菇+紅蘿蔔-滷	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 筍+雞骨		5.1	2.5	2.3	2.4	710
18	四	蘑 菇 肉 醬 鐵 板 麵 麵+玉米+豬肉+菇	蠔油雞排X1 雞排(X1)-滷	烤 豬 肉 條 X3 豬肉切條(X3)-烤	炒豆芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷	大滷湯 時蔬+木耳+紅蘿蔔	豆奶	5.3	2.3	2.3	2.4	709
19	五	端午節放假(不供餐)，祝～假期愉快											
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	梅 干 焢 肉 排 X 1 焢肉排(X1)+梅干菜-滷	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 時蔬+紅棗+湯排		5.1	2.5	2.1	2.5	710
23	二	白飯 白米	宮 保 魚 丁 魚肉+時蔬-炒	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	打拋粉絲 冬粉+時蔬+豬肉+番茄+魚露-煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜+筍+豬肉	保久乳	5.1	2.5	2.3	2.4	710
24	三	糙米飯 白米+糙米	叻沙雞丁 雞肉+地瓜+椰奶+叻沙-炒	蛋酥西魯肉 大白菜+豬肉+雞蛋-滷	薑絲海茸 海茸+筍-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		5.2	2.4	2.2	2.4	707
25	四	海 南 雞 絲 飯 白米+雞肉+蔥+薑+南洋風味香料	黑胡椒豬排X1 豬排(X1)+黑胡椒-燒	烤 麥 克 雞 塊 X2 麥克雞塊(X2)-烤	雙色花椰菜 花椰菜+菇-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	5.4	2.5	2.0	2.4	724
26	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	炸 卡 拉 雞 排 X 1 卡拉雞排(X1)-炸	肉燥玉米 玉米+豬肉+毛豆-煮	蝦米炒絲瓜 絲瓜+木耳+蝦米-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.4	2.1	2.3	707
29	一	白飯 白米	味噌豬排X1 豬排(X1)+味噌-煮	蔥爆雞腿丁 洋蔥+雞肉-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+香菇+柴魚-煮	產銷履歷	山藥四神湯 山藥+洋薏仁+湯排		5.2	2.4	2.3	2.4	710

魚類產品魚刺無法完全剃除，吃魚時請一定要細嚼慢嚥，小心魚刺
☆全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品、未使用輻射污染食品☆
符合三章1Q及全面使用非基改食材

官方網站 facebook Instagram