久翔 111年5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：02-86793071 HACCP優良廠商 營養師:陳昱瑄(營養字第3356號) 蕭雪庭(營養字第3272號) 產品責任險：明台0895號0JJDT00081
申報類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、骰類及其製品,為系過敏體質者,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
4	一	香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	炸 香酥雞排X1 去骨雞排(X1)-炸	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	豆皮高麗菜 高麗菜+豆皮-炒	產銷履歷	鳳梨雞湯 冬瓜+鳳梨+雞谷		5.3	2.5	2.2	2.4	722
5	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	關東煮 蘿蔔+油豆腐+玉米-煮	海苔 地瓜薯條X4 地瓜切條+海苔-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+味噌	藍莓夾心麵包/水果	5.1	2.5	2.2	2.3	703
6	三	白飯 白米	蒜蓉豬排X1 豬排(X1)-燒	香甜玉米雞 玉米+雞肉+黑胡椒-炒	奶香白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+白醬-煮	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		5.4	2.3	2.0	2.3	704
7	四	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	烤豬肉條X3 豬肉切條(X3)-烤	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	豆奶	5.1	2.5	2.2	2.3	703
8	五	白飯 白米	蜜汁咕咾肉 豬肉+洋蔥-炒	大 麥克雞塊X1 大麥克雞塊(X1)-烤	菇炒筍丁 筍+香菇+毛豆-炒	產銷履歷	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+菇		5.2	2.5	2.1	2.4	712
11	一	紫米飯 白米+紫米	滷雞排X1 雞排(X1)-滷	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	白菜肉片 大白菜+豬肉-煮	產銷履歷	油腐米粉湯 米粉+油豆腐		5.4	2.4	2.3	2.3	719
12	二	白飯 白米	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+咖哩-煮	烤 脆皮雞肉捲X1 雞肉捲(X1)-烤	蒜炒高麗菜 高麗菜+彩椒-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋	保久乳	5.3	2.5	2.2	2.3	717
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	翅小腿X2 翅小腿(X2)+沙茶-滷	鮮菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	蒜味海帶 海帶根+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蘿蔔湯 蘿蔔+香菇+湯排		5.1	2.5	2.3	2.4	710
14	四	肉醬螺旋麵 螺旋麵+豬肉+番茄	虱目魚塊X2 虱目魚塊(X2)-烤	切片 叉燒肉X3 豬肉切條(X3)-燒	鐵板豆芽菜 豆芽菜+韭菜+黑胡椒-炒	產銷履歷	酸菜鴨湯 酸菜+鴨骨	水果	5.2	2.4	2.3	2.3	705
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米	炸 黃金三節翅X1 雞翅(X1)-炸	海苔炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+海苔-炒	鹹豬肉 花椰菜 花椰菜+豬肉+自製鹹豬肉-炒	產銷履歷	青木瓜排骨湯 青木瓜+紅棗+湯排		5.3	2.5	2.1	2.4	719
18	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷	麥香雞堡排X1 麥香雞堡排(X1)-烤	魷魚炒瓜 時瓜+魷魚+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	大滷湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.1	2.4	705
19	二	五色壽司飯 白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆	炸 卡拉雞排X1 去骨卡拉雞排(X1)-炸	茶香滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)+豆干-滷	雙色花椰菜 花椰菜+紅椒-煮	有機蔬菜	貢丸蛋花湯 雞蛋+貢丸+海帶芽	水果	5.4	2.4	2.0	2.3	712
20	三	白飯 白米	泡菜燒肉 豬肉+大白菜+黃金泡菜-燒	甜不辣X3 甜不辣+韭菜-炒	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.3	2.3	2.1	2.4	704
21	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	香料 烤雞排X1 雞排(X1)+綜合香料-烤	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	肉燥菜豆 菜豆(四季豆)+豬肉-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	豆奶	5.1	2.5	2.3	2.5	715
22	五	地瓜飯 白米+地瓜	紅糟豬排X1 豬排(X1)-烤	糖醋雞丁X3 雞肉(X3)+時蔬-炒	碰皮白菜 大白菜+碰皮-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+玉米+湯排		5.2	2.5	2.1	2.4	712
25	一	五穀飯 白米+五穀米	炸 雞柳條X2 生鮮雞柳(X2)-炸+糖醋醬	京都豬小排 豬肉+豬小排+馬鈴薯-炒	清炒豆芽菜 豆芽菜+香菇-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 時蔬+紅棗+湯排	回饋豆奶	5.1	2.5	2.1	2.4	705
26	二	鹽水 肉燥意麵 麵+時蔬+豬肉	砂鍋魚排X1 魚排(X1)+沙茶-燒	紅醬 淡水阿給X1 阿給(X1)+時蔬+海山醬-蒸	炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇	保久乳	5.3	2.4	2.3	2.3	712
27	三	糙米飯 白米+糙米	黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+青椒-煮	白菜西魯肉 大白菜+豬肉+雞蛋-煮	炒佛手瓜 佛手瓜+木耳-炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 豆芽菜+榨菜+豬肉		5.2	2.4	2.3	2.3	705
28	四	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+黑胡椒-煮	蘑菇醬雞翅X1 雞翅(X1)+蘑菇醬-煮	紅絲高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	5.1	2.4	2.3	2.4	703
29	五	麥片飯 白米+麥片	蔥油雞腿排X1 雞排(X1)-蒸	麻婆 咖哩豆腐 豆腐+豬肉+咖哩-煮	甜心 烤地瓜X1 地瓜條(X1)-烤	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+菇		5.3	2.4	2.2	2.4	714

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