久翔 115年11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:陳昱瑄(營養字第8359號) 黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任險：明台0855第04PDT00081
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。

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

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
2	一	炒麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬+豬肉	蔥燒雞排X1 雞排(X1)-燒	回鍋肉片 高麗菜+豬肉+豆干-炒	沙茶海帶 海帶根+紅蘿蔔+沙茶-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍		5.2	2.4	2.3	2.4	710
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩豆包 豆包+時蔬+咖哩-煮	木須炒蛋 雞蛋+洋蔥+木耳-炒	腰果花椰菜 花椰菜+腰果-炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐+海帶芽+大醬	墨西哥麵包	5.2	2.5	2.3	2.4	717
4	三	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅(X1)-烤	麻醬時蔬炒肉 豬肉+時蔬+麻醬-炒	炒豆芽菜 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.2	2.4	2.3	2.4	710
5	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	古早味豬排X1 豬排(X1)-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	茄汁粉絲 冬粉+洋蔥+豬肉+番茄+魚露-煮	產銷履歷	蔬菜蛋花湯 雞蛋+蔬菜	水果	5.3	2.4	2.2	2.3	710
6	五	白飯 白米	鐵板炒雞 雞肉+豆芽菜+黑胡椒-炒	炸 薯餅X2 薯餅(X2)-炸	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+菇+蝦米-滷	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.3	2.1	2.4	711
9	一	五色壽司飯 白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆	蒲燒魚X1 蒲燒魚(X1)-燒	馬鈴薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	雙菇時瓜 時瓜+香菇+菇-煮	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.3	2.5	2.1	2.4	719
10	二	白飯 白米	燒烤雞排X1 雞排(X1)-烤	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	核桃玉米 玉米+時蔬+核桃-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	豆奶	5.4	2.4	2.3	2.3	719
11	三	麥片飯 白米+麥片	橙汁排骨 豬肉+洋蔥+橙汁-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	芝麻菜豆 菜豆+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.1	2.6	2.1	2.4	713
12	四	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋+柴魚-煮	蘿蔔貢丸 蘿蔔+貢丸-煮	蒜炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	717
13	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	柚子豬排X1 豬排(X1)+柚子-烤	義式香料雞 雞肉+小黃瓜+鮑菇+綜合香料-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		5.2	2.4	2.2	2.4	707
16	一	白飯 白米	炸 鹹酥雞 雞肉-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.2	2.5	2.1	2.5	717
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒豬排X1 豬排(X1)-燒	鹹水雞 雞肉+筍+小黃瓜-煮	香菇白菜 大白菜+香菇-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	保久乳	5.1	2.5	2.3	2.3	706
18	三	豬肉炒麵 麵+時蔬+豬肉	沙茶炒雞 雞肉+時蔬+沙茶-炒	湯包X2 湯包(X2)-蒸	藥膳冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥+馬鈴薯+湯排		5.2	2.4	2.3	2.5	714
19	四	糙米飯 白米+糙米	滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	產銷履歷	大滷湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔	水果	5.1	2.5	2.1	2.4	705
20	五	白飯 白米	打拋雞排X1 雞排(X1)+魚露-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鐵板豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+黑胡椒-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬+香菇		5.2	2.5	2.1	2.3	708
23	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	焢肉排X1 焢肉排(X1)-滷	魚丸滷味 蘿蔔+豆干+魚丸+紅蘿蔔-滷	雙色花椰 花椰菜+菇-炒	產銷履歷	洋蔥味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		5.1	2.4	2.4	2.3	701
24	二	白飯 白米	麻油魚 魚肉+高麗菜+麻油-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳+芝麻-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	回饋豆奶	5.4	2.5	2.0	2.4	724
25	三	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	玉米雞丁 玉米+雞肉-炒	柴魚時瓜 時瓜+紅蘿蔔+柴魚-燒	產銷履歷	金針菇雞湯 金針菇+雞骨		5.3	2.4	2.1	2.4	712
26	四	雞肉飯 白米+雞肉	沙茶雞排X1 雞排(X1)+沙茶-滷	烤豬肉條 豬肉切條-烤	菇炒筍丁 筍+菇+毛豆-炒	產銷履歷	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	5.2	2.5	2.3	2.5	722
27	五	小米飯 白米+小米	孜然豬排X1 豬排(X1)+孜然-烤	酸菜凍豆腐 凍豆腐+酸菜-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		5.2	2.5	2.0	2.3	705
30	一	白飯 白米	塔香炒雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.4	2.3	701

魚類產品魚刺無法完全剔除，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