久翔 115年12月菜單 秀山國小

地址：新北市板林區武林街16-1號 校務電話：02-86753071 HACCP衛生福利部 優良餐飲 機構字號8395號 產銷區(優質字第8272號) 產品責任險：新台幣5億元(04DDT00008)

申報葷、素菜、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、敏感及其製品，為避過敏原，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	油脂堅果	熱量
1	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-炒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	鮮蔬高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+時蔬	草莓點心棒	5.2	2.4	2.1	2.3	700
2	三	白飯 白米	春川炒雞丁 雞肉+大白菜-炒	海芽鮮蔬炒肉 黃豆芽+豬肉+海帶芽+時蔬-炒	芝麻花椰菜 花椰菜+香菇+芝麻-炒	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.1	2.4	2.3	2.4	703
3	四	小米飯 白米+小米	日式味噌燉肉 豬肉+紅蘿蔔+馬鈴薯+味噌-煮	檸檬雞翅X1 檸檬雞翅(X1)-烤	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+菇+柴魚-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	5.3	2.4	2.3	2.3	712
4	五	蔥油滷肉飯 白米+豬肉	蜜汁雞排X1 雞排(X1)-烤	海苔魷魚丸X2 魷魚丸(X2)+海苔-烤	雜菜冬粉 冬粉+時蔬+紅蘿蔔+木耳+芝麻-煮	產銷履歷	大醬湯 馬鈴薯+大醬+湯排		5.4	2.3	2.3	2.4	716
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	炸魚條X2 魚條(X2)-炸	京醬干丁 豆干+小黃瓜+紅蘿蔔-滷	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍		5.3	2.3	2.4	2.2	710
8	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	甜不辣炒肉絲 甜不辣+豬肉+韭菜-炒	滷黑豆干 黑豆干+鮑菇-滷	有機蔬菜	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.4	2.3	715
9	三	糙米飯 白米+糙米	蘑菇醬豬排X1 豬排(X1)-滷	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		5.3	2.4	2.3	2.4	717
10	四	XO醬拌麵 麵+時蔬+雞肉+XO醬	避風塘雞翅X1 雞翅(X1)-烤	烤豬肉條 豬肉切條-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋	水果	5.2	2.4	2.4	2.4	712
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋肉片 豬肉+洋蔥+鮑菇+番茄+魚露-炒	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	肉醬冬瓜 冬瓜+香菇+豬肉-煮	產銷履歷	山藥雞湯 山藥+馬鈴薯+雞骨		5.3	2.5	2.3	2.3	720
14	一	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉+馬鈴薯-煮	焢肉排X1 焢肉排(X1)-滷	杏片高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+杏仁-炒	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		5.4	2.3	2.3	2.3	712
15	二	麥片飯 白米+麥片	炸排骨酥 豬肉-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	蠔油冬粉 冬粉+時蔬+木耳-炒	有機蔬菜	髮菜羹湯 大白菜+髮菜	豆奶	5.3	2.4	2.3	2.4	717
16	三	香菇豬肉油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	迷迭香雞排X1 雞肉+洋蔥+小黃瓜-烤/雞排(X1)-烤	海陸小炒 筍+豬肉+魷魚+沙茶-炒	肉燥豆芽 豆芽菜+豬肉+韭菜-炒	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.2	2.4	2.4	2.2	703
17	四	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒豬排X1 豬排(X1)-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	滷海帶結 海帶結+紅蘿蔔-滷	產銷履歷	青菜豆腐湯 豆腐+青菜	水果	5.2	2.5	2.4	2.3	715
18	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+高麗菜+麻油-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	藥膳結頭菜 結頭菜+香菇+枸杞+肉骨茶包-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.2	2.4	2.4	2.3	708
21	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	沙嗲肉柳 豬肉+洋蔥+沙嗲醬-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	白菜煮 大白菜+木耳+香菇-煮	產銷履歷	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		5.1	2.4	2.4	2.3	701
22	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉+彩椒+橙汁-炒	貢丸關東煮 白蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+青菜	保久乳	5.3	2.4	2.3	2.2	708
23	三	胚芽飯 白米+胚芽米	義式豬排X1 豬排(X1)-烤	塔香鮮蔬雞 鮑菇+雞肉+彩椒-炒	芝麻菜豆 菜豆+芝麻-炒	產銷履歷	玉米排骨湯 玉米+湯排		5.4	2.4	2.1	2.3	714
24	四	肉醬義大利麵 麵+時蔬+豬肉	紐澳良雞排X1 雞排(X1)-烤	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁-炒	鮮菇花椰 花椰菜+金針菇-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.2	2.3	710
25	五	~行憲紀念日放假，不供餐~											
28	一	白飯 白米	三杯翅小腿X2 翅小腿(X2)-滷	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+海帶芽+味噌		5.2	2.4	2.2	2.3	703
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	香醋蜜汁豬排X1 豬排(X1)-滷	炸鹹酥雞 雞肉-炸	核桃花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔+核桃-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排	回饋豆奶	5.2	2.3	2.3	2.4	702
30	三	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉+地瓜+咖哩+椰漿+魚露+香茅-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒	打拋粉絲 冬粉+絞肉+豬肉+番茄+魚露-炒	產銷履歷	大滷湯 大白菜+木耳+雞蛋		5.4	2.3	2.2	2.3	709
31	四	紫米飯 白米+紫米	蔥燒魚丁 魚肉+洋蔥-煮	海帶芽炒蛋 雞蛋+筍+海帶芽+芝麻-炒	家常燉薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	5.4	2.4	2.3	2.1	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1O及全面使用非基改食材

官方網站 facebook Instagram