

久翔

107年1+2月菜單

全面使用
非基改豆及四章-Q食材

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3359號) 營養師-張欣涵(營養字第3094號) 產品責任險: 衛台DBS5第06POT00052號

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	穀類	肉蛋	菜類	水果	總量		
2	二	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	香干滷蛋 <small>雞蛋(每人一個)+豆干、油</small>	焗烤卡邦尼薯塊 <small>洋芋+時蔬+卡邦尼醬+起司、烤</small>	彩蔬四季 <small>時蔬+四季豆、炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>時蔬+肉骨茶包</small>	香濃紅豆麵包/水果		5.4	2.3	2.0	2.4	1	784
3	三	白飯 <small>白米</small>	燒烤醬棒棒腿 <small>翅小腿+燒烤醬、燒 每人兩個</small>	肉燥油腐 <small>油豆腐+豬肉+時蔬、煮</small>	昆布大根 <small>蘿蔔+海帶、煮</small>	吉園圃	黃瓜雞湯 <small>黃瓜+雞骨</small>		5.2	2.5	2.0	2.0	0	692	
4	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	梅干燒肉 <small>豬肉+筍+梅干菜+時蔬、煮</small>	炸美式薯條 <small>美式薯條、炸</small>	咖哩炒蛋 <small>雞蛋+玉米+咖哩、炒</small>	吉園圃	肉羹湯 <small>豬肉羹+時蔬+雞蛋</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.0	1	761	
5	五	白飯 <small>白米</small>	果香雞排 <small>雞排+橙汁、燒 每人一個</small>	冬瓜燉肉 <small>豬肉+冬瓜、煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+豬肉+時蔬、炒</small>	吉園圃	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬</small>		5.4	2.4	1.9	2.1	0	700	
8	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蒲燒鯛魚排 <small>蒲燒鯛魚排、蒸 每人一個</small>	炸椒鹽排骨酥 <small>豬肉、炸</small>	脆炒鮮瓜 <small>時瓜+時蔬、炒</small>	吉園圃	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+時蔬</small>	水果	5.2	2.5	2.0	2.1	1	756	
9	二	白飯 <small>白米</small>	黃金泡菜豬 <small>豬肉+白菜+黃金泡菜+時蔬、煮</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇、蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬、炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑絲+冬瓜</small>	水果	5.3	2.3	2.1	2.1	1	751	
10	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豆豉雞球 <small>雞肉+時蔬+豆豉、燒</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄+時蔬、煮</small>	海帶三絲 <small>海帶+時蔬、炒</small>	吉園圃	山藥薏仁湯 <small>山藥+洋芋+洋薏仁(大麥仁)</small>		5.5	2.3	2.0	2.3	0	711	
11	四	香菇肉絲油飯 <small>糯米+白米+豬肉+香菇</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉、烤</small>	魚卵捲關東煮 <small>蘿蔔+油豆腐+魚卵捲+時蔬+關東煮醬、煮</small>	鐵板金針 <small>時蔬+金針菇+芝麻、煮</small>	吉園圃	肉絲米粉湯 <small>米粉+豬肉+時蔬</small>	水果	5.4	2.4	2.1	2.3	1	774	
12	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	烤脆皮雞腿肉捲 <small>脆皮雞腿肉捲、烤 每人一個</small>	南瓜燉肉 <small>豬肉+南瓜、燒</small>	蒜香玉米 <small>玉米+時蔬、炒</small>	吉園圃	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+雞蛋</small>		5.3	2.5	1.9	2.2	0	705	
15	一	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉+時蔬+京醬、煮</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯、炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+時蔬、炒</small>	吉園圃	香菇筍湯 <small>筍+香菇</small>	水果	5.1	2.3	2.2	2.3	1	748	
16	二	焗烤蕃茄肉醬螺旋麵 <small>螺旋麵+豬肉+蕃茄+起司</small>	炸脆皮大雞腿 <small>雞腿、炸 每人一個</small>	清香肉圓 <small>肉圓、蒸 每人兩個</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬、炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬+雞蛋</small>	水果	5.2	2.5	2.0	2.0	1	752	
17	三	白飯 <small>白米</small>	鹹冬瓜蒸肉 <small>豬肉+時蔬+冬瓜+鹹冬瓜、蒸</small>	地瓜燒雞 <small>雞肉+地瓜、燒</small>	彩蔬四季 <small>時蔬+四季豆、炒</small>	吉園圃	油腐細粉湯 <small>油豆腐+冬粉+時蔬</small>		5.1	2.5	2.2	2.1	0	694	
18	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	麻油雞 <small>雞肉+菇+麻油、煮</small>	野菜花枝揚 <small>花椰菜+花枝揚、炒</small>	白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔+時蔬、煮</small>	吉園圃	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+時蔬+味噌</small>	水果	5.1	2.2	2.3	2.2	1	739	
19	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋排骨 <small>豬肉+時蔬+糖醋醬、燒</small>	玉米濃湯豆腐 <small>豆腐+玉米+雞蛋+雞肉+時蔬、煮</small>	鮮菇時瓜 <small>時瓜+菇、煮</small>	吉園圃	金針菇菇湯 <small>金針菇+時蔬</small>		5.2	2.3	2.1	2.1	0	684	
22	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	咖哩醬烤雞腿排 <small>雞腿排+咖哩醬基底、烤 每人一個</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬、炒</small>	蜜糖蕃薯 <small>蕃薯+芝麻、煮</small>	吉園圃	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+湯排</small>	水果	5.2	2.4	2.0	2.0	1	744	
23	二	白飯 <small>白米</small>	砂鍋燉魚 <small>魚肉+豆皮+白菜+沙茶醬、煮</small>	腰果玉米肉茸 <small>玉米+豬肉+時蔬+腰果、炒</small>	鮮蔬茼蒿 <small>時蔬+茼蒿、炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海苔+味噌</small>	水果	5.3	2.3	1.9	2.1	1	746	
2/21	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	豆豉豬 <small>豬肉+時蔬+豆豉、煮</small>	黑胡椒鮭魚 <small>玉米+鮭魚+時蔬+黑胡椒、炒</small>	鹽味鮑菇 <small>時蔬+鮑菇、炒</small>	吉園圃	海結鮮蔬湯 <small>海結+時蔬+湯排</small>		5.4	2.2	2.1	2.0	0	686	
2/22	四	焗烤白醬豬肉貝殼麵 <small>貝殼麵+豬肉+時蔬+白醬+起司</small>	炸卡拉雞腿排 <small>卡拉雞腿排、炸 每人一個</small>	肉丸子佐咖哩醬 <small>洋芋+豬肉丸(每人一個)+咖哩醬、煮</small>	豆酥高麗 <small>高麗菜+時蔬+豆酥、炒</small>	吉園圃	竹筍肉絲湯 <small>筍+豬肉</small>	水果	5.5	2.3	2.1	1.9	1	756	
2/23	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+油豆腐+花生+時蔬、煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔、炒</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔、煮</small>	吉園圃	南瓜湯 <small>南瓜+湯排</small>		5.3	2.5	2.1	2.0	0	701	
2/26	一	白飯 <small>白米</small>	韓式年糕炒雞 <small>雞肉+年糕+白菜+韓式泡菜+芝麻、炒</small>	冰糖滷味 <small>百頁豆腐+時蔬+茼蒿、滷</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬、炒</small>	吉園圃	山藥排骨湯 <small>山藥+洋芋+湯排</small>	水果	5.4	2.3	2.1	2.1	1	758	
2/27	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉+豆干+時蔬+蔥、煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄、炒</small>	豆芽三絲 <small>豆芽菜+時蔬、炒</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>油豆腐+時蔬+甜不辣</small>	水果	5.3	2.4	2.0	2.0	1	751	