久翔 115年10月菜單 竹林中學

地址：新北市樹林區樹林街16-1號 餐廳電話：02-86795071 HACCP通過廠商 營養師:張聖琦(營養字第8395號) 蔡鶴皇(營養字第9272號) 蕭芳芳(營養字第010671號) 產品諮詢信箱：明台08995蕭0490170008181

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。

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	貢丸滷味 貢丸+黑豆干+香菇+紅蘿蔔-煮	茄汁冬粉 冬粉+洋蔥+番茄-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	截切水果	6.7	2.7	2.2	2.5	839
2	五	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	炸薯餅X2 薯餅(X2)-炸	蒜味時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	洋蔥味噌湯 洋蔥+味噌		6.6	2.6	2.5	2.6	837
5	一	白飯 白米	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	洋蔥炒豬 洋蔥+豬肉+蔥-炒	蒜炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排	截切水果	6.8	2.6	2.3	2.7	850
6	二	小米飯 白米+小米	筍干扣肉 豬肉+筍干-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	大滷湯 大白菜+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.5	813
7	三	白飯 白米	黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+彩椒-煮	烤豬肉條 豬肉切條-烤	鮑菇炒高麗 高麗菜+鮑菇-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.5	2.5	2.5	818
8	四	雞肉炒烏龍麵 烏龍麵+時蔬+雞肉	炸豬排 豬排(X1)-炸	紅燒獅子頭X1 獅子頭(X1)+白菜-蒸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+香菇+＊柴魚-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.8	2.4	2.7	854
9	五	~雙十節放假，不供餐~											
12	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	大麥克雞塊X1 大麥克雞塊(X1)-烤	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	截切水果	6.5	2.7	2.4	2.6	835
13	二	胚芽飯 白米+胚芽米	卡邦尼燉雞 雞肉+馬鈴薯+卡邦尼醬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	核桃花椰菜 花椰菜+菇+核桃-炒	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		6.8	2.8	2.3	2.6	861
14	三	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉+洋蔥-煮	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	海芽味噌湯 黃豆芽+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.3	2.7	836
15	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	麥芽雞排 雞排(X1)-滷	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	雜菜冬粉 冬粉+時蔬+紅蘿蔔+芝麻-煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑+枸杞		6.7	2.7	2.2	2.5	839
16	五	越式塔香炒麵 麵+時蔬+雞肉+魚丸	泰式檸檬蒸魚排 魚排(X1)(醬汁含＊魚露)-蒸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	蒜香藻唇片 藻唇片+時蔬+蒜-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排	章Q補助豆奶	6.5	2.8	2.3	2.7	844
19	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	鹹水雞 雞肉+筍+小黃瓜-煮	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	韭菜炒豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬+豆皮絲+香菇	截切水果	6.8	2.5	2.2	2.5	831
20	二	白飯 白米	焢肉排 焢肉排(X1)-滷	玉米炒雞 玉米+雞肉+小黃瓜-炒	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		6.6	2.6	2.4	2.5	830
21	三	椒麻拌麵 麵+時蔬+雞肉+＊XO醬	炸豆乳雞 雞肉+四季豆-炸	海芽炒蛋 雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒	菇炒筍絲 筍+香菇+毛豆-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		6.6	2.8	2.5	2.7	856
22	四	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+菇-炒	芋泥包X1 芋泥包(X1)-蒸	杏片高麗菜 高麗菜+杏仁片-炒	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜+雞蛋+紅蘿蔔		6.8	2.7	2.2	2.6	851
23	五	糙米飯 白米+糙米	避風塘翅小腿 翅小腿(X2)-滷	糖醋豬肉 豬肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳+芝麻-炒	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜+紅棗+湯排		6.7	2.8	2.2	2.5	847
26	一	~光復紀念日放假，不供餐~											
27	二	咖哩炒麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	檸檬雞翅 檸檬雞翅(X1)-烤	椒鹽花枝丸X2 花枝丸(X2)-烤	雙菇高麗菜 高麗菜+香菇+菇-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	截切水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	粉蒸肉 豬肉+馬鈴薯-蒸	醋溜白菜豬 大白菜+豬肉+紅椒-煮	木須花椰菜 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	馬鈴薯湯 馬鈴薯+雞蛋		6.8	2.6	2.4	2.5	844
29	四	白飯 白米	滷雞排 雞排(X1)-滷	竹筍肉燥 筍+豬肉+木耳-滷	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	有機蔬菜	扁蒲鮮蔬湯 扁蒲+香菇+紅蘿蔔		6.5	2.7	2.3	2.6	832
30	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	奶皇包X1 奶皇包(X1)-蒸	麵輪海結 海帶結+麵輪-滷	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐+洋蔥+＊小魚干+味噌		6.7	2.8	2.2	2.7	856

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司未使用輻射污染食品☆

全面使用非基改豆類製品

官方網站 facebook Instagram

含海鮮成分提味之食材，皆於菜單上以「＊」符號標示，若有過敏體質者，請避免使用

章Q補助豆奶僅提供國中部學生，高中部無此項補助