久翔 113年10月菜單

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

全面使用非基改豆類製品

竹林中學

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:黃偉庭營養字第8272號) 營養師:陳昱瑄(營養字第8359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。

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	二	白飯 白米	三杯雞排 雞排(X1)-煮	蒜泥肉片 高麗菜+豬肉+蒜-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.5	2.6	2.4	2.6	827
2	三	丸子雞滷拌飯 白米+雞肉+豬肉+貢丸	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	竹筍炒雞 筍+雞肉-炒	白菜煮 大白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	鳳梨冬瓜湯 冬瓜+鹹鳳梨+湯排	銅鑼燒	6.4	2.6	2.3	2.5	813
3	四	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.4	2.7	2.3	2.6	825
4	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	南瓜蒸蛋 雞蛋+南瓜+毛豆-蒸	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+蘭花干+昆布	截切水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817
7	一	白飯 白米	味噌燒豬 豬肉+高麗菜+味噌-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	香拌海帶 海帶+時蔬+芝麻-炒	履歷蔬菜	綠豆QQ 綠豆+QQ	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825
8	二	海苔香鬆飯 白米+洋薏仁+海苔香鬆	咖哩豆腸 豆腸+洋芋+咖哩-炒	黑干滷味 黑豆干+蘿蔔+時蔬-滷	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽+金針菇		6.4	2.6	2.4	2.5	816
9	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-炒	炸翅小腿拼盤 翅小腿(X1)+馬鈴薯-炸	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	履歷蔬菜	時瓜魚丸湯 時瓜+魚丸	巧克力蛋塔	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10	四	雙十節放假											
11	五	白飯 白米	焢肉排 焢肉排(X1)-滷	沙茶凍腐煲 凍豆腐+冬粉+魷魚+沙茶-煮	鮮菇時瓜 時瓜+紅蘿蔔+菇-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	截切水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
14	一	台式炒米粉 米粉+時蔬+豬肉	孜然烤豬排 豬排(X1)+孜然-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+金針菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
15	二	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	肉燥炒蛋 雞蛋+玉米+豬肉-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+肉骨茶包		6.4	2.6	2.3	2.6	818
16	三	胚芽飯 白米+胚芽米	鐵板肉柳 豬肉+金針菇+洋蔥+黑胡椒-炒	炸麥克雞塊 雞塊(X2)-烤	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+白木耳+湯排	養樂多	6.4	2.7	2.2	2.4	814
17	四	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉-炸	咖哩燉肉 洋芋+豬肉+咖哩-煮	炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.4	2.6	2.3	2.3	804
18	五	糙米飯 白米+糙米	燒豬排 豬排(X1)-燒	泡菜部隊鍋 白菜+豬肉+泡麵+泡菜-煮	海帶干絲 海帶絲+豆干-炒	履歷蔬菜	熱帶水果茶 椰果+果汁+紅茶	截切水果	6.5	2.6	2.3	2.4	816
21	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	炸魚條 魚條(X2)-炸	鮮菇蘿蔔 蘿蔔+菇-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	水果	6.5	2.7	2.2	2.4	821
22	二	五穀飯 白米+五穀米	古早味肉排 豬排(X1)-滷	時瓜炒雞 時瓜+雞肉+菇-炒	蒜香玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.6	2.5	2.3	2.3	811
23	三	焗烤青醬麵 麵+時蔬+豬肉+青醬-起司	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	炸黃金薯餅 薯餅(X2)-炸	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳+筍	蜂蜜蛋糕	6.4	2.5	2.2	2.5	803
24	四	小米飯 白米+小米	麻油豬 豬肉+鮑菇+麻油-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥-燒	履歷蔬菜	奶香銀耳露 白木耳+奶粉		6.5	2.6	2.3	2.6	825
25	五	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉+大白菜+泡菜-煮	鹹豬肉小炒 豆干+時蔬+豬肉+鹹豬肉-炒	針菇菜豆 菜豆+金針菇-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	截切水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
28	一	紫米飯 白米+紫米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	酸菜凍腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	脆炒筍丁 筍+菇+毛豆仁-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬+雞蛋	水果	6.5	2.6	2.3	2.3	811
29	二	肉絲炒飯 白米+玉米+豬肉	炸雞翅 雞翅(X1)-炸	鍋貼拼薯辦 鍋貼(X1)+馬鈴薯辦-烤	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 油豆腐+玉米		6.6	2.5	2.5	2.7	834
30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	白醬燉豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+白醬-煮	蜜汁甜條 甜不辣+豆芽菜-炒	腐皮時瓜 時瓜+豆皮-煮	履歷蔬菜	仙草蜜 仙草	果汁	6.5	2.7	2.3	2.6	832
31	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	玉米肉燥 玉米+豬肉-炒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	履歷蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌		6.5	2.5	2.2	2.7	819

★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★