久翔 114年3月菜單 竹林中學

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

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) 陳金江(營養字第011136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
3	一	白飯 白米	五香雞排 雞排(X1)-滷	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	白菜滷 大白菜+菇-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍	水果	6.3	2.5	2.5	2.8	817
4	二	麥片飯 白米+麥片	卡菲燉肉 豬肉+洋芋+卡菲醬-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐-燒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.6	2.3	2.7	829
5	三	白飯 白米	香菇雞 雞肉+蘿蔔+香菇-煮	燒賣X2 燒賣(X2)-蒸	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉+韭菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		6.5	2.5	2.4	2.7	824
6	四	小米飯 白米+小米	豆酥豬排 豬排(X1)+豆酥-燒	起司年糕鍋 凍豆腐+大白菜+泡菜+年糕+起司-煮	蒜炒玉米 玉米+小黃瓜-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.6	2.6	2.3	2.7	836
7	五	白醬義大利麵 麵+時蔬+豬肉	香酥雞腿 雞腿(X1)-炸	海苔魷魚丸X2 魷魚丸(X2)+海苔+柴魚-烤	客家燜筍 筍+麵輪-煮	履歷蔬菜	柚香QQ QQ+綠茶+柚子	截切水果	6.4	2.5	2.5	2.7	820
10	一	紫米飯 白米+紫米	京都豬排 豬排(X1)-燒	玉米炒蛋 玉米+雞蛋-炒	沙茶海根 海帶根+時蔬+沙茶-煮	履歷蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+湯排	水果	6.5	2.5	2.4	2.8	829
11	二	紅藜菇菇炒飯 白米+紅藜麥+菇+玉米	莎莎醬豆包 豆包+洋蔥+番茄-煮	焗烤蒸蛋 雞蛋+起司-烤	蠔油粉絲 冬粉+豆芽菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		6.6	2.5	2.2	2.7	826
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸菜豬 豬肉+白菜+酸菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊(X2)-炸	香燒冬瓜 冬瓜+枸杞-燒	履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.3	2.6	2.3	2.8	820
13	四	白飯 白米	三杯雞翅 雞翅(X1)-燒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.3	2.8	812
14	五	燕麥飯 白米+燕麥	燒豬排 豬排(X1)-燒	鹹水雞 筍+雞肉-煮	蝦米高麗 高麗菜+蝦米-炒	履歷蔬菜	南瓜雞湯 南瓜+雞骨	截切水果	6.5	2.6	2.4	2.7	832
17	一	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	叉燒肉X3 豬肉切條(X3)-烤	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+芋頭	水果	6.5	2.5	2.3	2.7	822
18	二	胚芽飯 白米+胚芽米	橙汁豬排 豬排(X1)+橙汁-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	奶香白菜 大白菜+菇+奶粉-煮	履歷蔬菜	時瓜雞湯 時瓜+雞骨		6.5	2.5	2.5	2.8	831
19	三	白飯 白米	蔥油雞丁 雞肉+蘿蔔-煮	香Q地瓜椪X2 地瓜椪(X2)-烤	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮	履歷蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.6	2.4	2.8	822
20	四	哨子麵 麵+時蔬+豬肉+雞蛋+菜脯	炸紅糟豬排 豬排(X1)+紅糟-炸	蜜汁甜條 甜不辣+時蔬-煮	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.4	2.5	2.3	2.8	819
21	五	白飯 白米	咖哩雞排 雞排(X1)+咖哩-煮	梅干肉燥 豆干+豬肉+梅干菜-煮	清炒豆芽 豆芽菜+木耳-炒	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜+菇	截切水果	6.5	2.6	2.4	2.7	832
24	一	五穀飯 白米+五穀米	油腐滷肉 豬肉+油豆腐-滷	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	履歷蔬菜	山藥四神湯 山藥+洋薏仁+湯排	水果	6.4	2.6	2.3	2.8	827
25	二	白飯 白米	沙嗲雞丁 雞肉+時蔬+沙嗲醬-煮	冬瓜貢丸X2 冬瓜+貢丸(X2)+豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.8	817
26	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	古早味焢肉排 焢肉排(X1)-滷	玉米炒雞 玉米+雞肉+毛豆-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.6	2.3	2.7	829
27	四	白飯 白米	炸雞排 雞排(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	柴魚蘿蔔 蘿蔔+菇+柴魚-煮	履歷蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.4	2.5	2.4	2.8	822
28	五	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	麻油豬排 豬排(X1)+麻油-燒	滑蛋福州丸X1 福州丸(X1)+玉米+雞蛋-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	黑糖銀耳露 白木耳	截切水果	6.5	2.6	2.2	2.8	831
31	一	白飯 白米	燒烤醬拌雞 雞肉+豆干-炒	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排	水果	6.6	2.6	2.2	2.8	838

☆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