

久翔 14年3月晚餐菜單

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCIP優良食品 營養師：陳登現(營養字第8954號) 黃麗霞(營養字第272號) 產品責任險：095954000700061
中藥類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、豆類、高澱粉之穀類、大豆、魚類及其製品、為新通教院、若新通教院新舊、請詳閱說明。



竹林中學

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蜜汁排骨 豬肉+時蔬-燒	醬炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+豆芽+豬肉-炒	油燜筍茸 筍+麵輪-燒	蔬菜	針菇白玉湯 蘿蔔+金針菇		6.6	2.6	2.2	2.7	834
4	二	櫻花蝦炒飯 白米+時蔬+豬肉+櫻花蝦	卡拉雞排 雞排(X1)-炸	白菜獅子頭 獅子頭(X1)+白菜-煮	乾煸四季豆 四季豆(菜豆)+豬肉-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	中華愛玉	6.7	2.6	2.3	2.6	839
5	三												
6	四	白飯 白米	烤雞腿排 雞排(X1)+芝麻-烤	海山醬肉圓 肉圓(X1)+海山醬-蒸	蟹絲花椰 花椰菜+時蔬+蟹絲-煮	蔬菜	波霸奶茶 粉圓+紅茶+奶粉	水果	6.6	2.5	2.3	2.6	824
7	五	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉+黑豆干-滷	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+毛豆+檸檬汁-炒	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+蠔油-炒	蔬菜	肉羹湯 筍+肉羹		6.6	2.4	2.4	2.4	810
10	一	白飯 白米	越式咖哩嫩雞 雞肉+地瓜+咖哩-煮	叉燒肉切條 豬肉切條-烤	腐皮時瓜 時瓜+腐皮-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.6	2.6	2.2	2.5	825
11	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	醬燒豬排 豬排(X1)-燒	宮保雞丁 小黃瓜+雞肉+花生-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆+芋圓	水果	6.7	2.4	2.3	2.8	833
12	三												
13	四	嘉義雞滷飯 白米+雞肉+豬肉	日式炸豬排 豬排(X1)-炸	肉絲甜條 甜不辣+豬肉+時蔬-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇+雞蛋	果醋	6.6	2.7	2.3	2.7	844
14	五	白飯 白米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	醬爆肉柳 豆干+豬肉+時蔬-炒	白醬洋芋 洋芋+時蔬+白醬-煮	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.7	2.6	2.4	2.6	841
17	一	白飯 白米	蔥爆沙茶肉片 豬肉+洋蔥+沙茶-炒	五更腸旺 凍豆腐+豬腸+鴨血+酸菜-煮	脆炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	味噌海芽湯 時蔬+海帶芽+味噌		6.6	2.5	2.3	2.5	820
18	二	白飯 白米	避風塘雞腿 雞腿(X1)+蒜+櫻花蝦-炸	起司馬鈴薯蛋 馬鈴薯+雞蛋+起司-烤	柴魚蘿蔔 蘿蔔+時蔬+柴魚-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+雞蛋	墨西哥麵包	6.4	2.5	2.3	2.6	810
19	三												
20	四	香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	紅醬阿給 阿給(X1)+海山醬-煮	香燒冬瓜 冬瓜-燒	蔬菜	柚香QQ綠 QQ+柚子醬+綠茶	水果	6.6	2.6	2.2	2.4	820
21	五	白飯 白米	筍干滷肉 豬肉+筍-煮	客家小炒 豆干+時蔬+豬肉+魷魚-炒	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.7	2.6	2.4	2.6	841
24	一												
25	二												
26	三												
27	四	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋	燒豬排 豬排(X1)-燒	章魚燒X2 魷魚丸(X2)+柴魚-烤	清炒黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.7	2.2	2.5	825
28	五	白飯 白米	豆酥排骨 豬肉+洋蔥+豆酥-燒	炸點拼盤 地瓜+鮑菇+芋籤-炸	筍炒豬肉 筍+豬肉-炒	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇+雞骨	蜂蜜蛋糕	6.7	2.5	2.4	2.7	838
31	一	白飯 白米	青醬肉片 豬肉+時蔬+青醬-煮	火腿炒蛋 雞蛋+洋芋+火腿-炒	鮮蔬時瓜 時瓜+時蔬-煮	蔬菜	油蔥米粉湯 米粉+時蔬		6.6	2.6	2.3	2.4	823

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆