久翔 114年12月菜單 竹林中學

地址：新北市樹林區武林街16-1巷 採購電話：02-86759071 HACCP隨食廚房 營養師:廖雪如(營養字第8272號) 蕭雪芬(營養字第8195號) 蕭嘉宜(營養字第01067號) 產品諮詢：謝先生(B5975第04007T0008)

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,為常過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

歡迎掃描QR-Code填寫午餐設卷

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	一	白飯 白米	三杯雞翅 雞翅(X1)-滷	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.6	2.6	2.5	828
2	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-燒	XO醬炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+時蔬+＊XO醬-炒	鮮蔬高麗菜 高麗菜+時蔬-煮	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		6.5	2.7	2.5	2.6	837
3	三	沙茶豬肉炒麵 麵+時蔬+豬肉+沙茶	炸無骨香雞排 無骨香雞排-炸	滷蛋X1綜合拼盤 去殼雞蛋(X1)+時蔬+豆干-滷	海帶干絲 海帶絲+豆干+芝麻-煮	標章蔬菜	山粉圓燒仙草 仙草+山粉圓		6.5	2.6	2.5	2.6	830
4	四	小米飯 白米+小米	味噌豬排 豬排(X1)+味噌-燒	壽喜燒油腐 油豆腐+菇-燒	柴魚燒瓜 時瓜+紅蘿蔔+柴魚-燒	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.6	2.8	2.4	2.5	845
5	五	白飯 白米	柚香蜜汁雞 雞肉+小黃瓜+柚子醬-炒	韓式年糕部隊鍋 大白菜+豬肉+豆腐+年糕+泡菜-煮	雜菜粉絲 冬粉+時蔬+紅蘿蔔+木耳+芝麻-煮	標章蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+大醬+湯排	截切水果	6.8	2.6	2.5	2.6	851
8	一	~校慶補假一天，不供餐~											
9	二	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	標章蔬菜	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.8	2.6	2.2	2.6	843
10	三	櫻花蝦油飯 白米+糯米+豬肉+香菇+櫻花蝦	蘑菇醬豬排 豬排(X1)+菇-燒	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	鮮蔬玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	標章蔬菜	西谷米奶綠 西谷米+奶粉+綠茶		6.7	2.6	2.5	2.5	839
11	四	芝麻海苔飯 白米+芝麻海苔	避風塘雞翅 雞翅(X1)+蒜-燒	叉燒肉 叉燒肉條-烤	豬肉白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+豬肉-煮	標章蔬菜	南瓜湯 南瓜+雞蛋		6.6	2.7	2.4	2.6	842
12	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋肉片 豬肉+洋蔥+鮑菇+番茄-煮	蒸嫩油豆腐X2 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	薑絲冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	標章蔬菜	山藥雞湯 山藥+馬鈴薯+雞骨	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.5	840
15	一	越式塔香炒麵 麵+時蔬+豬肉+香茅+九層塔	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	蒸餃X3 蒸餃(X3)-蒸	玉米肉燥 玉米+豬肉-煮	標章蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		6.8	2.5	2.2	2.6	836
16	二	麥片飯 白米+麥片	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蠔油冬粉 冬粉+時蔬+木耳-煮	標章蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.7	2.7	2.3	2.6	846
17	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮	海陸小炒 筍+豬肉+魷魚+沙茶-炒	雞絲豆芽 豆芽菜+雞肉+韭菜-煮	標章蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834
18	四	五穀飯 白米+五穀米	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	鹹豬肉花椰 花椰菜+鹹豬肉+豬肉-炒	滷海帶結 海帶結+紅蘿蔔-滷	標章蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.7	2.3	2.6	832
19	五	白飯 白米	炸卡拉雞排 卡拉雞排(X1)-炸	蜜汁米血滷味 豆干+鮑菇+米血-滷	藥膳結頭菜 結頭菜+菇+枸杞-煮	標章蔬菜	鹹湯圓 湯圓+青菜+豬肉	截切水果	6.6	2.6	2.5	2.5	832
22	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蒙古炒肉 豬肉+豆芽菜+沙嗲醬-炒	口水雞 小黃瓜+雞肉+紅蘿蔔+麻醬-煮	白菜煮 大白菜+木耳-煮	標章蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		6.5	2.6	2.5	2.6	830
23	二	白飯 白米	托斯卡尼燉雞 雞肉+洋蔥+番茄+綜合香料-煮	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁-炒	鮮菇菜豆 菜豆(四季豆)+金針菇-煮	標章蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		6.8	2.7	2.3	2.6	853
24	三	肉鬆飯 白米+肉鬆	義式豬排 豬排(X1)-烤	塔香鮮蔬雞 鮑菇+雞肉+彩椒-炒	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	標章蔬菜	奶香紫米露 紫米+奶粉		6.7	2.6	2.4	2.6	841
25	四	~行憲紀念日放假，不供餐~											
26	五	燕麥飯 白米+燕麥	古早味豬排 豬排(X1)-燒	貢丸關東煮 蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	標章蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+香菇	截切水果	6.6	2.7	2.5	2.7	849
29	一	白飯 白米	腐乳燒雞 雞肉+高麗菜+豆腐乳-燒	海山醬蒸肉圓X1 肉圓(X1)+時蔬-蒸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.8	2.5	2.6	845
30	二	紫米飯 白米+紫米	滷豬排 豬排(X1)-滷	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	肉羹清湯 蘿蔔+肉羹		6.7	2.6	2.4	2.7	846
31	三	打拋豬肉飯 白米+時蔬+豬肉+九層塔	蔥油雞腿排 雞排(X1)-蒸	紅燒獅子頭X1 獅子頭(X1)+時蔬-燒	時瓜炒菇 時瓜+菇-炒	標章蔬菜	椰香西米露 西谷米+芋頭+椰奶		6.6	2.7	2.2	2.6	837

☆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