# 久翔 113年11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:陳昱琦(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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 五 | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁 | 梅干扣肉<br>豬肉+筍+梅干菜-燒 | 玉米炒蛋<br>雞蛋+玉米-炒 | 清炒時瓜<br>時瓜+木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋+紅蘿蔔 | 截切水果 | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 820 |
| 4 | 一 | 白飯<br>白米 | 滷雞翅<br>雞翅(X1)-滷 | 爆炒干片<br>豆干+豬肉+洋蔥-炒 | 蒜味玉米<br>玉米+時蔬+紅蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | 米粉湯<br>豆芽菜+米粉+芋頭 | 水果 | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 810 |
| 5 | 二 | 海苔香鬆飯<br>白米+海苔香鬆 | 紅燒豆包<br>豆包+時蔬-燒 | 番茄炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+番茄-炒 | 木須高麗<br>高麗菜+木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 香菇雞湯<br>冬瓜+香菇+雞骨 | | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 803 |
| 6 | 三 | 白飯<br>白米 | 蔥油雞<br>雞肉+蘿蔔+菇-煮 | 魚羹小炒<br>筍+豬肉+魚羹+沙茶-炒 | 韓式黃芽<br>黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒 | 履歷蔬菜 | 結頭排骨湯<br>結頭菜+玉米+湯排 | 養樂多 | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 806 |
| 7 | 四 | 焗烤義大利麵<br>麵+時蔬+豬肉+起司 | 滷肉排<br>豬排(X1)-滷 | 芝麻球X1<br>拼地瓜薯條<br>芝麻球(X1)+地瓜切條-烤 | 雙色花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽+味噌 | | 6.4 | 2.3 | 2.2 | 2.7 | 797 |
| 8 | 五 | 白飯<br>白米 | 炸雞排<br>雞排(X1)-炸 | 麻婆豆腐<br>豆腐+豬肉-煮 | 蝦米時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒 | 履歷蔬菜 | 綠豆粉圓<br>綠豆+粉圓 | 截切水果 | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 806 |
| 11 | 一 | 五穀飯<br>白米+五穀米 | 奶香肉片<br>豬肉+鮑菇+白醬-煮 | 肉燥炒蛋<br>雞蛋+豬肉+洋蔥-炒 | 豆皮高麗<br>高麗菜+豆皮+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 竹筍雞湯<br>筍+雞骨 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 812 |
| 12 | 二 | 白飯<br>白米 | 糖醋雞丁<br>雞肉+洋蔥-燴 | 綜合滷味<br>蘿蔔+油豆腐+麵輪+海帶-煮 | 白菜煮<br>大白菜+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋 | | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 804 |
| 13 | 三 | 香菇豬肉油飯<br>白米+糯米+豬肉+菇 | 炸紅糟豬排<br>豬排(X1)-炸 | 海陸三鮮<br>筍+雞肉+魷魚-炒 | 椰菜鮑菇<br>花椰菜+鮑菇-煮 | 履歷蔬菜 | 蘿蔔湯<br>蘿蔔+芹菜 | 煉乳烤饅頭 | 6.4 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 788 |
| 14 | 四 | 白飯<br>白米 | 三杯雞<br>雞肉+鮑菇-煮 | 炸魚排<br>魚排(X1)-炸 | 肉燥豆芽<br>豆芽菜+豬肉+韭菜-炒 | 履歷蔬菜 | 大滷湯<br>大白菜+木耳+紅蘿蔔 | | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 804 |
| 15 | 五 | 胚芽飯<br>白米+胚芽米 | 嫩汁豬排<br>豬排(X1)-燒 | 炒甜不辣<br>甜不辣+洋蔥+豬肉-炒 | 木須時瓜<br>時瓜+木耳-煮 | 履歷蔬菜 | 黑糖山粉圓<br>山粉圓 | 截切水果 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 808 |
| 18 | 一 | 白飯<br>白米 | 壽喜雞丁<br>雞肉+金針菇+洋蔥-煮 | 叉燒肉<br>豬肉切條-烤 | 蒜味高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 羅宋湯<br>時蔬+番茄 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 805 |
| 19 | 二 | 肉鬆飯<br>白米+麥片+肉鬆盒 | 香料烤豬排<br>豬排(X1)-烤 | 黃瓜丸片<br>大黃瓜+貢丸片-煮 | 木須花椰<br>花椰菜+木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 味噌湯<br>洋蔥+海帶芽+味噌 | | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 825 |
| 20 | 三 | 白飯<br>白米 | 避風塘炸雞翅<br>雞翅(X1)+蒜+花生+櫻花蝦-炸 | 泡菜部隊鍋<br>白菜+泡菜+豬肉+麵+年糕-煮 | 芋香玉米<br>玉米+菇+芋頭-煮 | 履歷蔬菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+湯排 | 果汁 | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 806 |
| 21 | 四 | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥 | 蘿蔔滷肉<br>豬肉+蘿蔔-滷 | 小瓜雞丁<br>小黃瓜+雞肉-炒 | 鮮菇炒筍<br>筍+菇-炒 | 履歷蔬菜 | 蛋花湯<br>青菜+雞蛋 | | 6.4 | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 820 |
| 22 | 五 | 香蔥滷肉飯<br>白米+豬肉 | 韓式雞排<br>雞排(X1)-燒 | 菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯-炒 | 蠔油寬粉<br>寬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 銀耳雪蓮子<br>白木耳+蓮子 | 截切水果 | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 806 |
| 25 | 一 | 紫米飯<br>白米+紫米 | 打拋肉片<br>豬肉+鮑菇+番茄-炒 | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸 | 雞肉炒豆芽<br>豆芽菜+雞肉+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜+洋芋+雞蛋 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 803 |
| 26 | 二 | 白飯<br>白米 | 炸雞排<br>雞排(X1)-炸 | 肉片高麗<br>高麗菜+豬肉+木耳-炒 | 螞蟻上樹<br>冬粉+豬肉+香菇+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 芋頭西米露<br>西谷米+芋頭+椰奶 | | 6.3 | 2.7 | 2.2 | 2.6 | 816 |
| 27 | 三 | 台式沙茶炒麵<br>麵+時蔬+豬肉+沙茶 | 豆酥豬排<br>豬排(X1)+豆酥-燒 | 鹹水雞<br>筍+小黃瓜+雞肉-煮 | 咖哩洋芋<br>洋芋+時蔬+咖哩-煮 | 履歷蔬菜 | 肉骨茶湯<br>結頭菜+湯排 | 起酥肉鬆麵包 | 6.4 | 2.3 | 2.1 | 2.6 | 790 |
| 28 | 四 | 白飯<br>白米 | 韓式醬拌雞<br>雞肉+時蔬+芝麻-燒 | 肉臊干丁<br>豆干+豬肉+毛豆-炒 | 白菜滷<br>白菜+紅蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | 針菇海芽湯<br>金針菇+海帶芽 | | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 813 |
| 29 | 五 | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁 | 筍干扣肉<br>豬肉+筍-燒 | 鹽酥魚X3<br>魚肉(X3)-炸 | 蔬燒鮮瓜<br>鮮瓜+紅蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>高麗菜+番茄 | 截切水果 | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 810 |

☆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