

久翔 14年1+2月菜單

地址：台北市南港區民權路161號 服務電話：02-86753071 HACCAP優良廠商 獲頒「優良餐館證書」第899號 衛生局登錄字號8272號 聯合認證字號011136號 備有素食選擇，歡迎外賣訂購，電話0899-999999或02-86753071
 申驗類：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。



竹林中學

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全餐類	豆類	肉類	蔬菜類	油類	熱量
1/2	四	白飯 白米	酸白菜炒肉 豬肉+白菜+酸菜-炒	炸香酥雞 雞肉+鮑菇-炸	蒜味海根 海帶根+時蔬-煮	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		6.5	2.5	2.1	2.7	817	
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	香茅雞排 雞排(X1)+香茅-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+菇+柴魚-煮	履歷蔬菜	味噌湯 黃豆芽+洋蔥+味噌	截切水果	6.5	2.6	2.1	2.8	829	
6	一	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄-煮	花枝排X1 花枝排(X1)-炸	豆皮時瓜 時瓜+時蔬+豆皮-煮	履歷蔬菜	柴魚雞湯 大白菜+雞骨+柴魚	水果	6.4	2.5	2.2	2.7	812	
7	蔬	沙茶鮮蔬麵 麵+時蔬+菇+沙茶	塘心風味玉子 雞蛋(X1)+筍-油	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕+時蔬-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋		6.5	2.6	2.1	2.7	824	
8	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	柚香豬排 豬排(X1)+柚子醬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	粉圓奶綠 粉圓+綠茶+奶粉		6.5	2.5	2.1	2.7	817	
9	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	避風塘炸雞翅 雞翅(X1)+蒜-炸	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	清炒玉米 玉米+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		6.6	2.5	2.3	2.7	829	
10	五	白飯 白米	醬爆排骨 豬肉+洋蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 時蔬+菇+湯排	截切水果	6.3	2.5	2.4	2.8	815	
13	一	紫米飯 白米+紫米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	滑蛋福州丸X1 福州丸(X1)+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜+鴨骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.9	826	
14	二	白飯 白米	筍干扣肉 豬肉+筍-油	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	白菜煮 大白菜+木耳-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.2	2.8	817	
15	三	小米飯 白米+小米	沙茶雞排 雞排(X1)+沙茶-煮	老皮嫩腐X2 嫩油豆腐(X2)-蒸	香燒冬瓜 冬瓜+菇-燒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.5	2.5	2.2	2.7	819	
16	四	南洋白醬麵 麵+時蔬+豬肉+椰奶	脆炸豬排 豬排(X1)-炸	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋		6.3	2.6	2.1	2.8	815	
17	五	燕麥飯 白米+燕麥	新疆大盤雞 雞肉+洋芋+青椒+孜然-炒	肉圓X1 肉圓(X1)-蒸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	花生紅豆湯 花生+紅豆	截切水果	6.5	2.5	2.2	2.7	819	
~~祝寒假愉快~~														
2/3	一	胚芽飯 白米+胚芽米	宮保雞丁 雞肉+時蔬+花生-炒	叉燒肉 豬肉切條-烤	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	6.6	2.7	2.3	2.6	839	
4	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	油蔥豬排 豬排(X1)-燒	醬炒甜條 甜條+時蔬+芝麻-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		6.6	2.6	2.4	2.5	830	
5	三	滷肉飯 白米+豬肉	脆炸雞排 雞排(X1)-炸	湯包X&燒賣X1 湯包(X1)+燒賣(X1)-蒸	柴魚冬瓜 冬瓜+菇+柴魚-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋		6.7	2.7	2.1	2.8	850	
6	四	白飯 白米	紅燒豬肉 豬肉+蘿蔔-燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+豬肉-煮	蔬菜	泡菜鮮蔬湯 黃豆芽+泡菜		6.7	2.6	2.1	2.6	834	
7	五	五穀飯 白米+五穀米	焗烤洋芋雞 雞肉+洋芋+起司-烤	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	鮮菇高麗 高麗菜+菇-炒	蔬菜	綠豆QQ QQ+綠豆	截切水果	6.6	2.7	2.2	2.6	837	
2/11	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	炸魚條X2 魚條(X2)-炸	鮮蔬寬粉 寬冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.4	2.5	2.3	2.8	819	
12	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	瓜仔燒肉 豬肉+冬瓜+碎瓜-煮	海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-炒	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鹹湯圓 湯圓+青菜		6.5	2.7	2.1	2.7	832	
13	四	香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	炸起司雞排 起司雞排(X1)-炸	爆炒干片 豆干+豬肉+洋蔥-炒	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬+菇-炒	履歷蔬菜	蔬菜粥 白米+時蔬+雞蛋		6.3	2.6	2.1	2.8	815	
14	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	沙嗲肉排 豬排(X1)+沙嗲醬-燒	玉米關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米+海山醬-煮	芝麻海唇菜 海唇菜+豆芽菜+芝麻-炒	履歷蔬菜	麻油麵線 麵線+雞骨	截切水果	6.5	2.5	2.1	2.7	817	
17	一	白飯 白米	炸無骨雞排 無骨雞排(X1)-炸	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	814	
18	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-燒	麥香雞堡排X1 麥香雞堡排(X1)-烤	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		6.5	2.5	2.1	2.7	817	
19	三	白飯 白米	韓式醬拌雞 雞肉+洋蔥+芝麻-炒	薯餅X2 薯餅(X2)-烤	薑絲冬瓜 冬瓜+菇-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		6.4	2.5	2.1	2.7	810	
20	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	豬肉炒蛋 雞蛋+時蔬+豬肉-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.5	2.1	2.7	817	
21	五	炒米粉 米粉+時蔬+豬肉	梅醬雞翅 雞翅(X1)+梅子醬-燒	海苔魷魚丸X2 魷魚丸(X2)+海苔+柴魚-烤	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	履歷蔬菜	包心圓燒仙草 包心圓+紅豆+仙草	截切水果	6.5	2.5	2.1	2.8	821	
24	一	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉 豬肉切條-烤	肉醬干丁 豆干+豬肉+番茄+毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳	水果	6.5	2.6	2.1	2.8	829	
25	二	麻油雞拌飯 白米+雞肉+時蔬	蜜汁雞排 雞排(X1)-燒	鍋貼X2 鍋貼(X2)-烤	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔+香菇+雞骨		6.5	2.5	2.1	2.8	821	
26	三	麥片飯 白米+麥片	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-油	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	履歷蔬菜	芋圓奶茶 芋圓+紅茶+奶粉		6.5	2.5	2.1	2.8	821	
27	四	白飯 白米	雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	冬瓜排骨羹 冬瓜+豬肉-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬+毛豆-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	截切水果	6.4	2.5	2.2	2.7	812	

☆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