久翔 115年10月菜單 頂溪國小

歡迎掃描GR-Code填寫午餐問卷

地址：新北市板橋區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師:陳豐瑾(營養字第8359號) 黃惠庭(營養字第8272號) 黃世名(營養字第10671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		青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	白飯 白米	蜂蜜檸檬雞排X1 雞排(X1)-烤	炸蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸(X2)-炸	茄汁冬粉 冬粉+洋蔥+番茄-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		5.3	2.5	2.0	2.3	712
2	五	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜味時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	洋蔥味噌湯 洋蔥+味噌		5.2	2.4	2.3	2.4	710
5	一	白飯 白米	叻沙雞丁 雞肉+地瓜+椰奶+薑黃-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	古早味白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇	產銷履歷	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排		5.4	2.4	2.1	2.5	723
6	二	小米飯 白米+小米	筍干扣肉 豬肉+筍干-煮	湯包X2 湯包(X2)-蒸	雙色花椰 花椰菜+木耳-炒	有機蔬菜	大滷湯 大白菜+紅蘿蔔	水果	5.2	2.4	2.2	2.4	707
7	三	白飯 白米	香滷雞腿X1 雞腿(X1)-滷	蒜泥豆芽炒肉 豬肉+豆芽菜+蒜-炒	鮑菇炒高麗 高麗菜+鮑菇-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.2	2.3	2.4	2.3	700
8	四	雞肉 炒烏龍麵 烏龍麵+時蔬+雞肉	炸豬排X1 豬排(X1)-炸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+香菇+柴魚-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	豆奶	5.2	2.6	2.2	2.5	727
9	五	~雙十節放假，不供餐~											
12	一	白飯 白米	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	大 麥克雞塊X1 大麥克雞塊(X1)-烤	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		5.1	2.5	2.2	2.4	708
13	二	三杯炒飯 白米+時蔬+雞肉	豆酥雞翅X1 雞翅(X1)-滷	烤豬肉條 豬肉切條-烤	核桃花椰菜 花椰菜+菇+核桃-炒	有機蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄	水果	5.4	2.6	2.1	2.4	734
14	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅糟豬排X1 豬排(X1)-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	產銷履歷	海芽味噌湯 黃豆芽+海帶芽+味噌		5.2	2.4	2.1	2.5	709
15	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	韓式炒雞 雞肉+洋蔥-炒	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	蒜炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜+薑+枸杞		5.3	2.5	2.0	2.3	712
16	五	白飯 白米	泰式 檸檬魚丁 魚肉+洋蔥+檸檬汁+魚露-炒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	蒜香藻唇片 藻唇片+時蔬+蒜-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.1	2.6	2.1	2.5	717
19	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	鹹水雞 雞肉+筍+小黃瓜-煮	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	韭菜炒豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬+豆皮絲+香菇		5.4	2.3	2	2.3	704
20	二	肉絲炒麵 麵+時蔬+豬肉	打拋豬排X1 豬排(X1)-燒	檸檬 雞柳條X2 檸檬雞柳條(X2)-烤	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	水果	5.2	2.4	2.2	2.3	703
21	三	麥片飯 白米+麥片	咖哩雞排X1 雞排(X1)-烤	海芽炒蛋 雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒	菇炒筍絲 筍+香菇+毛豆-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		5.2	2.6	2.3	2.5	729
22	四	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+菇-炒	柴魚油腐 油豆腐+菇+柴魚-滷	杏片高麗菜 高麗菜+杏仁片-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.0	2.4	724
23	五	糙米飯 白米+糙米	糖醋雞丁 雞肉+彩椒+番茄-炒	酸菜凍豆腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳+芝麻-炒	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜+紅棗+湯排		5.3	2.6	2.0	2.3	720
26	一	~光復紀念日放假，不供餐　~											
27	二	白飯 白米	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+寬冬粉+芝麻-煮	魚丸關東煮 油豆腐+玉米+魚丸-煮	雙菇高麗菜 高麗菜+香菇+菇-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	5.3	2.3	2.1	2.3	700
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒魚排X1 魚排(X1)-燒	醋溜白菜豬 豬肉+大白菜+紅椒-煮	木須花椰菜 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋		5.4	2.4	2.2	2.3	717
29	四	白飯 白米	沙茶炒黑干 豆干+小黃瓜+沙茶-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	扁蒲鮮蔬湯 扁蒲+香菇+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.1	2.4	705
30	五	香菇 豬肉油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	柚子豬排X1 豬排(X1)-烤	滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)-滷	麵輪海結 海帶結+麵輪-滷	產銷履歷	日式 味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		5.3	2.6	2.0	2.5	729

★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