

久翔 115年10月素食菜單

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：黃偉庭營養字第8272號 陳昇瑋(營養字第8359號) 產品責任險：明台0855第04PD700081

歡迎掃描QR-Code填寫問卷



頂溪國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	客家炒飯條 飯條+豆芽菜+素肉絲+時蔬	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	芹炒甜不辣 芹菜+素甜不辣-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	產銷履歷 蘿蔔油腐湯 蘿蔔+油豆腐		5.3	2.4	2.3	2.4	717
2	五	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豆腐 豆腐+菇+紅蘿蔔+咖哩-煮	酸菜麵腸 麵腸+酸菜+-炒	藥膳高麗 高麗菜+木耳-煮	產銷履歷 肉骨茶湯 菇+肉骨茶包	芝麻包	5.1	2.5	2.2	2.3	703
5	一	白飯 白米	五更凍豆腐 凍豆腐+豆皮+酸菜-煮	蠔油香竹腸 香竹腸+彩椒+素蠔油-煮	腰果豆薯 豆薯+紅蘿蔔+毛豆仁+腰果-煮	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.2	2.5	2.1	2.5	717
6	二	香椿義大利麵 義大利麵+素絞肉+時蔬+玉米+香椿醬	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	關東煮 油豆腐+素丸子+海帶結-煮	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	有機蔬菜 味噌苦瓜湯 苦瓜+白蘿蔔+味噌	水果	5.3	2.3	2.2	2.4	707
7	三	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	醬炒素肚 素肚+青椒-炒	茄汁洋芋 洋芋+番茄+毛豆仁-煮	產銷履歷 麵線羹 麵線+筍+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.3	724
8	四	五穀飯 白米+五穀米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	木耳燒麵輪 麵輪+木耳+時蔬-燒	塔香海根 海帶根+九層塔-煮	產銷履歷 鮮菇玉米湯 玉米+菇	豆奶	5.4	2.4	2.2	2.2	712
9	五	~雙十節放假~										
12	一	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	素燻茶鵝 燻茶鵝(X2)-燒	木須豆腸 豆腸+小黃瓜+木耳-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇-煮	產銷履歷 榨菜竹筍湯 筍+榨菜		5.2	2.5	2.1	2.5	717
13	二	胚芽飯 白米+胚芽米	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	番茄麵筋 麵筋+番茄-煮	薑絲地瓜葉 地瓜葉-炒	有機蔬菜 海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	717
14	三	白飯 白米	醬炒麵腸 麵腸+鮑菇-炒	紅仁炒皮絲 油片絲+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷 米粉湯 米粉+高麗菜		5.4	2.3	2.2	2.2	705
15	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	芝麻烤麩 烤麩+木耳+時蔬+芝麻-燒	毛豆干丁 豆干丁+小黃瓜+毛豆仁-炒	清炒鮮筍 筍+彩椒+香菇-炒	產銷履歷 時瓜枸杞湯 時瓜+枸杞		5.3	2.5	2.2	2.3	717
16	五	白飯 白米	三杯豆腐煲 豆腐+鮑菇+九層塔-煮	芹香福州丸 素福州丸+豆薯+芹菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+油片絲+豆芽菜+芝麻-煮	產銷履歷 羅宋湯 洋芋+番茄	雙色小饅頭	5.4	2.3	2.1	2.4	711
19	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	瓦片豆干 豆干+杏仁片-炒	彩椒花椰 花椰+彩椒-煮	產銷履歷 青木瓜湯 青木瓜+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.2	2.4	715
20	二	白飯 白米	快炒百頁 百頁豆腐+紅蘿蔔-炒	紅燒麵輪 麵輪+蘿蔔+番茄-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆仁+咖哩-煮	有機蔬菜 玉米昆布湯 玉米+昆布	水果	5.3	2.3	2.2	2.4	707
21	三	麥片飯 白米+麥片	滷蘭花干 蘭瓜干+蘿蔔-滷	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜-煮	蓮子山藥 山藥+蓮子+枸杞-煮	產銷履歷 香菇鮮蔬湯 高麗菜+香菇		5.2	2.3	2.3	2.4	702
22	四	家常麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+時蔬	清蒸素魚 素魚排(X1)-蒸	鮮菇油腐 油豆腐+鮑菇-煮	木須筍片 筍+木耳-煮	產銷履歷 鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.2	2.4	2.2	2.5	712
23	五	糙米飯 白米+糙米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	油片紅絲 油片絲+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷 時瓜鮮菇湯 時瓜+菇	豆沙包	5.2	2.5	2.3	2.4	717
26	一	~光復紀念日放假~										
27	二	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+玉米+菇+時蔬	梅汁素雞 素雞丁+小黃瓜+梅醬-煮	芹炒干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	719
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷黑豆干 黑豆干-滷	番茄素肉臊 豆薯+素絞肉+番茄+毛豆仁-炒	鮮菇高麗 高麗菜+香菇+時蔬-煮	產銷履歷 海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽		5.2	2.3	2.3	2.4	702
29	四	白飯 白米	五更豆腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	豆皮時瓜 時瓜+豆皮-煮	蒸南瓜 南瓜+白木耳-蒸	產銷履歷 蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米		5.4	2.5	2.4	2.4	734
30	五	紫米飯 白米+紫米	醬爆素肚 素肚+鮑菇-煮	糖醋豆干 豆干+芝麻-燒	棗香芋頭 芋頭+紅棗-蒸	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+豆漿	草莓點心棒	5.4	2.4	2.3	2.4	724

☆本公司未使用輻射污染食品☆



官方網站



facebook



Instagram