久翔 115年12月菜單 頂溪國小

地址：新北市永和區武林街16-1號 學務電話：02-86753071 HACCP優良廚房 營養師 姚思瑄 營養字第359號 團膳廚師 召營養字第072號 高川 營養字第QL0671號 潘品晴 營養字第QL0085號 04PDTD0081

甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、紫果類、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	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	鮮蔬高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+時蔬	水果	5.2	2.4	2.1	2.3	700
2	三	日式烤肉拌飯 白米+時蔬+豬肉	起司雞排X1 雞排(X1)-炸	海芽鮮蔬炒肉 黃豆芽+豬肉+海帶芽+時蔬-炒	芝麻花椰菜 花椰菜+香菇+芝麻-炒	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.1	2.4	2.3	2.4	703
3	四	小米飯 白米+小米	味噌豬排X1 豬排(X1)-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+菇+柴魚-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.3	2.4	2.3	2.3	712
4	五	白飯 白米	柚香蜜汁雞 雞肉+時蔬+柚子醬-燒	韓式部隊鍋 大白菜+豬肉+豆腐+年糕+泡菜-煮	雜菜冬粉 冬粉+時蔬+紅蘿蔔+木耳+芝麻-煮	產銷履歷	大醬湯 馬鈴薯+大醬+湯排		5.4	2.3	2.3	2.4	716
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	宮保魚排X1 魚排(X1)-燒	香菇滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)+香菇-滷	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍		5.3	2.3	2.4	2.2	703
8	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊(X2)-烤	滷黑豆干 黑豆干+鮑菇-滷	有機蔬菜	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.4	2.4	2.3	715
9	三	XO醬拌麵 麵+時蔬+豬肉+XO醬	紅糟豬排X1 豬排(X1)-烤	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		5.3	2.4	2.3	2.4	717
10	四	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+洋蔥+蒜-炒	針菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋		5.2	2.4	2.4	2.4	712
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋肉片 豬肉+洋蔥+鮑菇+番茄+魚露-炒	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	肉醬冬瓜 冬瓜+香菇+豬肉-煮	產銷履歷	山藥雞湯 山藥+馬鈴薯+雞骨		5.3	2.5	2.3	2.3	720
14	一	~校慶補假，不供餐~											
15	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	蠔油冬粉 冬粉+時蔬+木耳-炒	有機蔬菜	髮菜羹湯 大白菜+髮菜	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	717
16	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	肉燥豆芽 豆芽菜+豬肉+韭菜-炒	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.2	2.4	2.4	2.2	703
17	四	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒豬排X1 豬排(X1)-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	滷海帶結 海帶結+紅蘿蔔-滷	產銷履歷	青菜豆腐湯 豆腐+青菜		5.2	2.5	2.4	2.3	715
18	五	蔥油雞肉飯 白米+時蔬+雞肉	滷雞排X1 雞排(X1)-滷	烤叉燒肉條 豬肉切條-烤	藥膳結頭菜 結頭菜+香菇+枸杞+肉骨茶包-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	豆奶	5.2	2.4	2.4	2.3	708
21	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	沙嗲肉柳 豬肉+洋蔥+沙嗲醬-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	白菜煮 大白菜+木耳+香菇-煮	產銷履歷	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		5.1	2.4	2.4	2.3	701
22	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉+彩椒+橙汁-炒	貢丸關東煮 白蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+青菜	水果	5.3	2.4	2.3	2.2	708
23	三	胚芽飯 白米+胚芽	炸豬排X1 豬排(X1)-炸	塔香鮮蔬雞 鮑菇+雞肉+彩椒-炒	芝麻菜豆 菜豆+芝麻-炒	產銷履歷	玉米排骨湯 玉米+湯排		5.4	2.4	2.1	2.3	714
24	四	肉醬義大利麵 麵+時蔬+番茄+豬肉	烤雞肉捲X1 雞肉捲(X1)-烤	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁-炒	鮮菇花椰 花椰菜+金針菇-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.2	2.3	710
25	五	~行憲紀念日放假，不供餐~											
28	一	炸醬麵 麵+豆干+時蔬+豬肉	三杯翅小腿X2 翅小腿(X2)-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+海帶芽+味噌		5.2	2.4	2.2	2.3	703
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	香醋蜜汁排骨 豬肉+彩椒+梅林醬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	核桃花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔+核桃-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排	水果	5.2	2.3	2.3	2.4	702
30	三	白飯 白米	燒烤雞翅 雞翅(X1)-烤	烤豬肉條 豬肉切條-烤	打拋粉絲 冬粉+絞肉+豬肉+番茄+魚露-炒	產銷履歷	大滷湯 大白菜+木耳+雞蛋		5.4	2.3	2.2	2.3	709
31	四	紫米飯 白米+紫米	蔥燒魚丁 魚肉+洋蔥-煮	海山醬肉圓X1 肉圓(X1)+大白菜+海山醬-蒸	海帶芽炒蛋 雞蛋+筍+海帶芽+芝麻-炒	產銷履歷	肉羹清湯 白蘿蔔+肉羹		5.4	2.4	2.3	2.1	710

★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