久翔2 115年12月素食菜單

歡迎掃描QR-Code填寫問卷

頂溪國小

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) 陳昱瑄(營養字第8359號) 產品責任險:明台0855第04PDT00081

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	二	香菇油飯 白米+糯米+香菇	醬燴豆腐 豆腐(X2)-燴	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)-煮	腰果豆薯 豆薯+毛豆+腰果-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬	水果	5.2	2.4	2.2	2.5	712
2	三	白飯 白米	蠔油豆包 豆包(X1)+菇-煮	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		5.3	2.5	2.3	2.4	724
3	四	小米飯 白米+小米	酸菜凍豆腐 凍豆腐+酸菜-煮	三色干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	南瓜百合 南瓜+百合-蒸	產銷履歷	竹筍鮮蔬湯 竹筍+菇		5.3	2.4	2.2	2.4	714
4	五	白飯 白米	麻油烤麩 烤麩+山藥+栗子+麻油-煮	五香豆干 豆干-滷	茄汁粉絲 冬粉+時蔬+番茄-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+木耳+金針菇	玉兔包	5.3	2.6	2.3	2.3	727
7	一	鮮蔬炒粄條 粄條+時蔬+菇	蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜+菇		5.2	2.5	2.4	2.4	720
8	二	白飯 白米	蠔油香竹捲 香竹捲+小黃瓜-煮	玉米干丁 豆干+玉米+毛豆-炒	熱炒青木瓜 青木瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 豆薯+番茄	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	717
9	三	糙米飯 白米+糙米	香椿豆腐 豆腐+香椿-煮	糖醋素排骨 素排骨+時蔬-炒	木耳土豆片 洋芋+花生+木耳-煮	產銷履歷	南瓜湯 南瓜		5.3	2.3	2.2	2.3	702
10	四	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪+菇-燒	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		5.3	2.4	2.3	2.3	712
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	木須豆包 豆包+木耳-炒	香燒金針 筍+金針菇+芝麻-煮	產銷履歷	玉米湯 玉米+紅蘿蔔	奶皇包	5.3	2.5	2.3	2.4	724
14	一	~校慶補假，不供餐~											
15	二	麥片飯 白米+麥片	白果百頁 百頁豆腐+白果+百合+菇-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	鮮蔬黃豆芽 黃豆芽+木耳-煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	5.2	2.4	2.3	2.5	714
16	三	白飯 白米	蒸豆包 豆包+木耳-蒸	筍丁素肉醬 豆干+筍+素絞肉+香菇+毛豆-煮	蜜糖地瓜 地瓜+芝麻-炒	產銷履歷	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇		5.2	2.5	2.4	2.2	711
17	四	鮮菇紫米炒飯 白米+紫米+菇+青菜	古早味豆干 豆干(X2)-滷	油腐關東煮 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	南瓜炸婆菜 南瓜+芋頭-炸	產銷履歷	素肉骨茶湯 豆薯+菇		5.4	2.4	2.2	2.3	717
18	五	白飯 白米	栗子炆素雞 素雞丁+栗子-煮	木須豆腸 豆腸+小黃瓜+木耳-炒	泡菜炒冬粉 冬粉+素泡菜-煮	產銷履歷	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔	草莓點心棒/豆奶	5.2	2.4	2.3	2.4	710
21	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	茶香小方干 豆干+鮑菇-滷	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	燴雙耳 黑木耳+白木耳-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+木耳+素肉絲		5.2	2.4	2.3	2.4	710
22	二	白飯 白米	紅燒蘭花干 蘭花干+蘿蔔-燒	打拋素肉燥 豆干+番茄+時蔬+素絞肉-煮	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+青菜	水果	5.3	2.6	2.3	2.2	723
23	三	胚芽飯 白米+胚芽米	梅醬素雞丁 素雞丁+時蔬+梅醬-燒	紅絲豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	椰香芋頭 芋頭+椰汁-煮	產銷履歷	大滷湯 白菜+時蔬		5.2	2.5	2.0	2.3	705
24	四	茄汁義大利麵 義大利麵+玉米+番茄	鮮菇嫩油腐 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	野菜百頁揚 蔬菜百頁+大黃瓜-炒	炸什錦天婦羅 南瓜+鮑菇+茄子-炸	產銷履歷	綜合蔬菜湯 蘿蔔+油片絲+紅蘿蔔		5.4	2.3	2.2	2.3	709
25	五	~行憲紀念日放假，不供餐~											
28	一	白飯 白米	香滷黑干 黑豆干-滷	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	產銷履歷	白菜鮮菇湯 大白菜+菇		5.3	2.3	2.3	2.4	709
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豆雞 豆雞片+毛豆+咖哩-煮	青椒炒素肉絲 豆薯+素肉絲+青椒-炒	田園時瓜 黃瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+豆漿	水果	5.4	2.3	2.2	2.3	709
30	三	白飯 白米	香椿豆腐 豆腐+香椿醬-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬-煮	油燜脆筍 筍+麵輪-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+薑絲		5.4	2.4	2.3	2.4	724
31	四	香椿筆管麵 筆管麵+香椿醬+菇	素魚排 素魚排(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+昆布-煮	白菜煮 大白菜+彩椒-煮	產銷履歷	香菇玉米湯 玉米+香菇		5.3	2.4	2.3	2.2	708

☆本公司未使用輻射污染食品☆

官方網站 facebook Instagram