

久翔國小 15年1+2月寒假菜單

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。

歡迎掃QR Code查詢用餐報告

臺灣

豬

肉

專

業

認

證

蔬

菜

立

魚

蛋

專

業

認

證

蔬

菜

立

魚

蛋

專

業

認

證

蔬

菜

立

魚

蛋

專

業

認

證

蔬

菜

板橋國小

本公司未使用重複身分汚染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全穀雜糧	立魚蛋白	蔬菜	油脂	熱量
1/26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+時蔬-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+芋頭	5.4	2.4	2.0	2.4	716
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	玉米炒雞 玉米+雞肉+時蔬-炒	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	認證蔬菜	海芽味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌	5.2	2.4	2.1	2.3	700
28	三	咖哩炒麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	滷雞排 雞排(X1)-滷	蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	白菜滷 大白菜+木耳-煮	認證蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+白木耳+湯排	5.2	2.4	2.1	2.4	705
29	四	紫米飯 白米+紫米	烤豬肉條 豬肉切條-烤	番茄蛋豆腐 豆腐+番茄+雞蛋-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 時蔬+湯排	5.4	2.5	1.9	2.4	721
30	五	白飯 白米	柚香蜜汁雞 雞肉+時蔬+柚子醬-炒	肉片高麗 高麗菜+豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋+紫菜	5.2	2.5	2.1	2.4	712

2/2	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	醬炒甜條 甜條+時蔬+芝麻-炒	蒜炒玉米 玉米+時蔬+毛豆-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	5.2	2.4	2.2	2.3	703
3	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+時蔬-炒	肉燥干丁 豆干+洋芋+豬肉+毛豆-炒	柴魚冬瓜 冬瓜+菇+柴魚-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋	5.3	2.5	1.9	2.6	723
4	三	雞肉飯 白米+雞肉	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	蠔油寬粉 寬粉+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	泡菜鮮蔬湯 黃豆芽+泡菜	5.3	2.4	1.9	2.4	707
5	四	白飯 白米	咖哩雞丁 雞肉+洋芋+咖哩-煮	豆干小炒 豆干+豬肉-炒	鮮菇結菜 結頭菜+菇-炒	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	5.2	2.5	2.0	2.4	710
6	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	孜然炒肉 豬肉+洋蔥+孜然粉+芝麻-炒	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	白菜滷 白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	榨菜竹筍湯 筍+榨菜	5.0	2.6	1.9	2.4	701
9	一	白飯 白米	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-燒	肉燥玉米 玉米+豬肉+毛豆-炒	杏片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+杏仁片-煮	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	5.2	2.6	2.0	2.4	717
10	二	糙米飯 白米+糙米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒	椒鹽地瓜 地瓜-烤	認證蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+湯排	5.2	2.7	1.9	2.4	722
11	三	茄汁螺旋麵 螺旋麵+玉米+豬肉+番茄	炸雞排 雞排(X1)-炸	醬蒸嫩油腐X2 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	認證蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+雞蛋	5.1	2.8	2.0	2.6	734
12	四	麥片飯 白米+麥片	泡菜燒肉 豬肉+大白菜+泡菜-煮	大醬甜不辣 甜不辣+洋蔥+大醬-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+玉米+柴魚-煮	認證蔬菜	山藥排骨湯 山藥+洋薏仁+湯排	5.1	2.6	2.0	2.5	715
13	五	白飯 白米	椰奶燉雞 雞肉+地瓜+椰奶-煮	時蔬檸香肉片 豆芽菜+豬肉+檸檬汁-炒	芝麻菜豆 菜豆+紅蘿蔔+芝麻-炒	認證蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄	5.0	2.5	2.1	2.6	707

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品