

久翔 15年8月素食菜單

中股類、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。
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-陳豆琪(營養字第8359號) 營養師-黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任險-明台O855第06PD1000522



板橋國小

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	全穀類	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
3	一	糙米飯 白米+糙米	泡菜凍豆腐 凍豆腐+白菜+泡菜+金針菇-煮	香炒豆雞 豆雞片+毛豆仁-煮	脆拌銀芽 豆芽菜+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 南瓜湯 南瓜+薑絲	5.1	2.5	2.5	2.3	711
4	二	素肉絲炒麵 麵+高麗菜+玉米+紅蘿蔔+素肉絲	紅燒麵腸 麵腸+芋頭-燒	五香毛豆莢 毛豆莢+八角-煮	醬炒鮑菇 豆薯+鮑菇+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 芋香米粉湯 米粉+芋頭+油片絲	5.4	2.5	2.3	2.3	727
5	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	咖哩烤麩 烤麩+馬鈴薯+咖哩-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+香菇+海帶結-煮	認證蔬菜 番茄時蔬湯 番茄+馬鈴薯	5.2	2.4	2.5	2.4	715
6	四	白飯 白米	醬燒素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	豆薯炒素肉 豆薯+素絞肉-炒	枸杞高麗 高麗菜+木耳+枸杞-煮	認證蔬菜 玉米鮮蔬湯 玉米+蓮藕	5.3	2.3	2.5	2.4	714
7	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	蜜雙豆 黃豆+黑豆-煮	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 素肉骨茶湯 豆薯+金針菇	5.3	2.4	2.4	2.4	719
10	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	筍燒麵輪 麵輪+竹筍-燒	小瓜鮑菇 鮑菇+小黃瓜-炒	認證蔬菜 冬瓜湯 冬瓜+薑絲	5.1	2.4	2.5	2.4	708
11	二	五行蔬食炒紅藜飯 白米+紅藜麥+紅蘿蔔+玉米+時蔬	蜜汁黑干 黑豆干+芝麻-煮	日式天婦羅 地瓜+菜豆+鮑菇-炸	百果彩蔬 西芹+毛豆+彩椒+百果-炒	認證蔬菜 鮮菇凍腐湯 凍豆腐+香菇+紅蘿蔔	5.4	2.5	2.4	2.5	738
12	三	白飯 白米	豆雞小炒 豆雞片+素絞肉-炒	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬+川耳-煮	白菜滷 大白菜+菇+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 大瓜湯 大黃瓜+薑絲	5.3	2.4	2.4	2.4	719
13	四	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒麵輪 麵輪+筍-燒	三色干丁 玉米+干丁+紅蘿蔔-煮	葷菇絲瓜 絲瓜+香菇+枸杞-煮	認證蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	5.3	2.4	2.5	2.3	717
14	五	白飯 白米	彩蔬豆腸 豆腸+芹菜+紅椒-炒	雙色海結 海帶結+豆干結-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇-煮	認證蔬菜 鮮菇竹筍湯 筍+菇	5.2	2.4	2.5	2.3	710
17	一	紫米飯 白米+紫米	豆炒素雞片 豆雞片+荷蘭豆-炒	小瓜麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	糖醋素腰花 素腰花+鮑菇+番茄-煮	認證蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	5.2	2.4	2.5	2.3	710
18	二	白飯 白米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+洋芋+咖哩-煮	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	味噌燉蘿蔔 蘿蔔+香菇+味噌-煮	認證蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+大白菜	5.4	2.5	2.3	2.4	731
19	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	番茄豆腸 豆腸+鮑菇+番茄-燒	塔香凍腐 凍豆腐+鮑菇+九層塔-煮	螞蟻上樹 冬粉+木耳+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 髮菜羹湯 大白菜+髮菜	5.4	2.4	2.5	2.4	729
20	四	白飯 白米	肉燥豆腐 豆腐+素絞肉-煮	酸菜素肚 素肚+木耳+酸菜-炒	香菇炒筍 竹筍+香菇-炒	認證蔬菜 關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+玉米段	5.3	2.4	2.3	2.4	717
21	五	沙茶炒飯 白米+素肉絲+高麗菜+素沙茶	蜜汁蘭花干 蘭花干+木耳-燒	干丁小炒 豆干+小黃瓜-炒	燴雙耳 川耳+白木耳+豆薯+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔+豆漿	5.3	2.5	2.4	2.4	727