

久翔

13年7月菜單



板橋國小

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。  
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 營業部:陳翠瑛(營業字第8359號) 營業部:黃偉庭(營業字第8272號) 產品責任險:明台O855第06FD000522 ☆本公司未使用輻射污染食品☆

| 日期 | 星期 | 主食                   | 主菜                     | 副菜                       |                             |      | 湯品                  | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|----------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|------|---------------------|------|------|-----|-----|-----|
| 1  | 一  | 白飯<br>白米             | 巨港燉白雞<br>雞肉+鮑菇+鳳梨+椰漿-煮 | 絲瓜肉片<br>絲瓜+豬肉+枸杞-炒       | 脆炒豆薯<br>豆薯+木耳-炒             | 認證蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍+湯排       | 5.1  | 2.5  | 2.2 | 2.3 | 703 |
| 2  | 二  | 麥片飯<br>白米+麥片         | 嫩汁豬排<br>豬排(X1)-燒       | 泡菜燒雞<br>白菜+雞肉+泡菜-煮       | 針菇菜豆<br>菜豆(四季豆)+金針菇-炒       | 認證蔬菜 | 肉羹湯<br>冬瓜+肉羹        | 5.1  | 2.5  | 2.2 | 2.3 | 703 |
| 3  | 三  | 薑汁燒肉飯<br>白米+豬肉+時蔬+芝麻 | 炸雞排<br>雞排(X1)-炸        | 黃瓜燉肉<br>黃瓜+豬肉-煮          | 毛豆海結<br>海帶結+毛豆-煮            | 認證蔬菜 | 山藥排骨湯<br>山藥+洋芋+湯排   | 5.2  | 2.6  | 2.2 | 2.5 | 727 |
| 4  | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米         | 桔醬豬肉<br>豬肉+高麗菜+桔醬-煮    | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔-炒        | 蒜味玉米<br>玉米+紅蘿蔔-炒            | 認證蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+筍+時蔬      | 5.3  | 2.5  | 2.2 | 2.4 | 722 |
| 5  | 五  | 白飯<br>白米             | 托斯卡尼燉雞<br>雞肉+洋蔥+番茄-煮   | 黃芽炒肉<br>黃豆芽+豬肉+海帶芽-炒     | 白醬洋芋<br>洋芋+南瓜+白醬-煮          | 認證蔬菜 | 青菜蛋花湯<br>雞蛋+青菜      | 5.3  | 2.5  | 2.1 | 2.3 | 715 |
| 8  | 一  | 五穀飯<br>白米+五穀米        | 梅干東坡肉<br>豬肉+筍+梅菜-煮     | 玉米干丁<br>玉米+豆干+毛豆-炒       | 粉紅醬寬粉<br>寬冬粉+豬肉+番茄+海帶芽+白醬-煮 | 認證蔬菜 | 味噌鮮菇湯<br>金針菇+白蘿蔔+味噌 | 5.4  | 2.4  | 2.0 | 2.4 | 716 |
| 9  | 二  | 白飯<br>白米             | 五香雞翅<br>雞翅(X1)-燒       | 麻婆豆腐<br>豆腐+豬肉+毛豆-煮       | 蒜香高麗<br>高麗菜+時蔬-炒            | 認證蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜+豬肉      | 5.1  | 2.5  | 2.1 | 2.4 | 705 |
| 10 | 三  | 蘑菇鐵板麵<br>麵+豬肉+菇      | 黃金里肌排<br>豬排(X1)-燒      | 魚丸關東煮<br>蘿蔔+魚丸+油豆腐-煮     | 雙色花椰<br>花椰菜+時蔬-煮            | 認證蔬菜 | 黃瓜排骨湯<br>黃瓜+湯排      | 5.1  | 2.5  | 2.2 | 2.5 | 712 |
| 11 | 四  | 白飯<br>白米             | 醋溜雞球<br>雞肉+時蔬-炒        | 豆干小炒<br>豆干+芹菜-炒          | 鮮菇白菜<br>白菜+菇-煮              | 認證蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽     | 5.2  | 2.4  | 2.2 | 2.4 | 707 |
| 12 | 五  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米        | 菲律賓燉肉<br>豬肉+洋芋+洋蔥-煮    | 檸檬南瓜蛋<br>南瓜+雞蛋+毛豆仁+檸檬汁-炒 | 清炒時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔-炒            | 認證蔬菜 | 結頭雞湯<br>結頭菜+雞骨      | 5.3  | 2.5  | 2.1 | 2.4 | 719 |
| 15 | 一  | 白飯<br>白米             | 咖哩雞<br>雞肉+洋芋+咖哩-煮      | 竹筍肉片<br>筍+豬肉-炒           | 青瓜小炒<br>青木瓜+時蔬+番茄-炒         | 認證蔬菜 | 針菇豆腐湯<br>豆腐+金針菇+時蔬  | 5.2  | 2.5  | 2.2 | 2.4 | 715 |
| 16 | 二  | 糙米飯<br>白米+糙米         | 滷豬腳<br>豬肉+豬腳+蘿蔔-滷      | 蔬菜油豆腐<br>油豆腐+高麗菜-煮       | 肉燥銀芽<br>豆芽菜+豬肉+時蔬-炒         | 認證蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋       | 5.2  | 2.5  | 2.1 | 2.4 | 712 |
| 17 | 三  | 雞絲滷肉飯<br>白米+雞肉+豬肉    | 蔥油雞排<br>雞排(X1)-煮       | 白菜獅子頭<br>白菜+獅子頭(X1)-煮    | 黃瓜麵輪<br>黃瓜+麵輪-煮             | 認證蔬菜 | 南瓜湯<br>南瓜+紅棗        | 5.2  | 2.5  | 2.2 | 2.4 | 715 |
| 18 | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥         | 洋釀炸豬排<br>豬排(X1)-炸      | 小瓜炒雞<br>小黃瓜+雞肉+時蔬-炒      | 泡菜粉絲<br>冬粉+白菜+泡菜-炒          | 認證蔬菜 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜+雞骨       | 5.3  | 2.5  | 2.2 | 2.5 | 726 |
| 19 | 五  | 白飯<br>白米             | 三杯炒雞<br>雞肉+鮑菇+米血-炒     | 菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯-炒           | 蒜味菜豆<br>菜豆+時蔬-炒             | 認證蔬菜 | 鼎邊銼<br>麵疙瘩+紅蘿蔔+香菇   | 5.3  | 2.5  | 2.1 | 2.3 | 715 |
| 22 | 一  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁        | 筍干扣肉<br>豬肉+筍-燒         | 玉米炒雞<br>玉米+雞肉-炒          | 炒高麗菜<br>高麗菜+時蔬-炒            | 認證蔬菜 | 針菇雞湯<br>金針菇+雞骨      | 5.2  | 2.5  | 2.2 | 2.4 | 715 |
| 23 | 二  | 白飯<br>白米             | 滷雞翅<br>雞翅(X1)-滷        | 紅燒豆腐<br>豆腐+豬肉-煮          | 海帶三絲<br>海帶+紅蘿蔔+時蔬-炒         | 認證蔬菜 | 大滷湯<br>白菜+時蔬        | 5.2  | 2.4  | 2.2 | 2.5 | 712 |
| 24 | 三  | 蕃茄肉醬麵<br>麵+豬肉+玉米+蕃茄  | 古早味肉排<br>豬排(X1)-燒      | 鮮肉蒸餃<br>蒸餃(X2)-蒸         | 蒜味花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-煮           | 認證蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋+雞蛋       | 5.2  | 2.5  | 2.1 | 2.4 | 712 |
| 25 | 四  | 白飯<br>白米             | 香菇雞<br>雞肉+蘿蔔+香菇-煮      | 白菜豬肉<br>白菜+豬肉-煮          | 蠔油冬粉<br>冬粉+時蔬-煮             | 認證蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐+海帶芽+味噌    | 5.3  | 2.5  | 2.1 | 2.4 | 719 |
| 26 | 五  | 五穀飯<br>白米+五穀米        | 南瓜燉肉<br>豬肉+南瓜-煮        | 芹炒豆干<br>豆干+芹菜+時蔬-炒       | 雞絲銀芽<br>豆芽菜+韭菜+雞肉-炒         | 認證蔬菜 | 薑絲黃瓜湯<br>黃瓜+薑       | 5.1  | 2.4  | 2.2 | 2.4 | 700 |
| 29 | 一  | 白飯<br>白米             | 京醬肉柳<br>豬肉+洋蔥-煮        | 津白燒雞<br>白菜+雞肉+時蔬-煮       | 乾煸洋芋<br>洋芋+洋香菜-炒            | 認證蔬菜 | 關東煮湯<br>油豆腐+金針菇+洋蔥  | 5.2  | 2.4  | 2.1 | 2.4 | 705 |
| 30 | 二  | 小米飯<br>白米+小米         | 醬燒雞丁<br>雞肉+菇-燒         | 蘿蔔肉羹<br>蘿蔔+肉羹+時蔬-煮       | 清炒玉米<br>玉米+時蔬+紅蘿蔔-煮         | 認證蔬菜 | 竹筍雞湯<br>筍+雞骨        | 5.3  | 2.4  | 2.0 | 2.3 | 705 |
| 31 | 三  | 主廚炒飯<br>白米+豬肉+時蔬     | 炸排骨酥<br>豬肉-炸           | 燒烤甜不辣<br>甜不辣(X1)+豆干-燒    | 木須花椰<br>花椰菜+木耳-煮            | 認證蔬菜 | 蒲瓜排骨湯<br>蒲瓜+湯排      | 5.2  | 2.5  | 2.1 | 2.5 | 717 |

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品