久翔 113/8/1-8/28菜單 板橋國小

歡迎掃描QR-Code填寫用餐問卷

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 營養師:陳昱瑄(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0855第06PDT000522 ☆ ☆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	四	白飯 白米	滷雞排 雞排(X1)-滷	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	5.3	2.6	2.1	2.3	722
2	五	糙米飯 白米+糙米	瓜仔燉肉 豬肉+冬瓜+碎瓜-煮	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	蒜味海帶 海帶唇片+芝麻-炒	認證蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋	5.1	2.5	2.2	2.4	708
5	一	白飯 白米	紐澳良雞翅 雞翅(X1)-烤	醬爆米血 米血+鮑菇+麵腸-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	5.1	2.5	2.1	2.4	705
6	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	滷油豆腐 油豆腐+海帶結-滷	鮮蔬寬粉 寬粉+豬肉+黃豆芽+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	5.1	2.4	2.0	2.4	695
7	三	蒜味義式燉飯 白米+玉米+豬肉+白醬	香酥雞 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	認證蔬菜	香菇蒲瓜湯 蒲瓜+香菇	5.2	2.4	2.2	2.4	707
8	四	小米飯 白米+小米	叉燒肉 豬肉切條-燒	竹筍雞 筍+雞肉-炒	芹香蘿蔔 蘿蔔+時蔬+芹菜-煮	認證蔬菜	四神湯 山藥+洋薏仁+湯排	5.1	2.5	2.2	2.4	708
9	五	白飯 白米	地瓜燒雞 雞肉+地瓜-煮	炒甜條 甜不辣+時蔬-炒	清炒白菜 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+紅棗+湯排	5.2	2.5	2.1	2.3	708
12	一	麥片飯 白米+麥片	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	蒲瓜炒雞 蒲瓜+雞肉-炒	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	認證蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄	5.2	2.5	2.2	2.3	710
13	二	白飯 白米	梅醬雞丁 雞肉+洋蔥+梅醬-燴	香干肉臊 豆干+筍+豬肉+香菇-炒	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	5.3	2.5	2.1	2.4	719
14	三	客家米苔目 米苔目+豆芽菜+豬肉+韭菜	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	貢丸關東煮 蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮	鮮菇白菜 白菜+菇-煮	認證蔬菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	5.2	2.5	2.2	2.4	715
15	四	白飯 白米	西班牙烤雞排 雞排(X1)+義式香料-烤	高麗菜炒蛋 雞蛋+高麗菜-炒	絲瓜麵線 絲瓜+麵線-煮	認證蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	5.3	2.4	2.2	2.3	710
16	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	柬埔寨豬肉 豬肉+小黃瓜-燒	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	蒜香菜豆 四季豆(菜豆)+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜+金針菇	5.3	2.4	2.1	2.3	707
19	一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	白菜肉片 白菜+豬肉-煮	竹筍干絲 筍+豆干-炒	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	5.2	2.6	2.1	2.5	724
20	二	紫米飯 白米+紫米	蠔油豬排 豬排(X1)-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	黃瓜麵輪 大黃瓜+麵輪-煮	認證蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	5.1	2.5	2.1	2.4	705
21	三	台式炒米粉 米粉+豆芽菜+豬肉+雞蛋+咖哩	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	海苔地瓜薯條 地瓜薯條+海苔-烤	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇	5.3	2.4	2.1	2.4	712
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	豆豉蒸肉 豬肉+洋芋+豆豉-蒸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆仁-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	5.2	2.5	2.2	2.4	715
23	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	黃瓜炒肉 黃瓜+豬肉-炒	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥+時蔬-燒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	5.1	2.4	2.1	2.4	698
26	一	芝麻飯 白米+芝麻	燒豬排 豬排(X1)-燒	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	木須白菜 白菜+木耳-煮	認證蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+湯排	5.4	2.5	2.1	2.4	726
27	二	滷肉飯 白米+豬肉	韓式雞排 韓式雞排(X1)-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	芹香海帶 海帶+芹菜-炒	認證蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇	5.2	2.5	2.2	2.4	715
28	三	白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	蒜味佛手瓜 佛手瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	5.1	2.5	2.1	2.4	705

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品