

久翔114年7月素食菜單



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 營養師：陳昇瑋(營養字第8359號) 營養師：黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任：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	二	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+菇+紅蘿蔔	滷黑豆干 黑豆干+鮑菇-滷	野菜香竹捲 香竹捲+花椰菜+彩椒-炒	金黃薯塊 馬鈴薯-炸	認證蔬菜 玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+豆漿	5.4	2.5	2.2	2.5	733
2	三	麥片飯 白米+麥片	白玉關東煮 油豆腐+白蘿蔔+茼蒿-煮	塔香素肚 素肚+鮑菇+九層塔-炒	咖哩寬粉 寬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-煮	認證蔬菜 海芽黃芽湯 黃豆芽+海帶芽	5.4	2.5	2.1	2.4	726
3	四	白飯 白米	蠔油烤麩 烤麩+紅蘿蔔+鮑菇-煮	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒+甜椒-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+香菇-炒	認證蔬菜 味噌油腐湯 油豆腐+海帶芽+味噌	5.1	2.5	2.2	2.3	703
4	五	紫米飯 白米+紫米	醬香素腸 麵腸+豆腐-炒	泡菜年糕 白菜+泡菜+豆皮+年糕-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-煮	認證蔬菜 冬瓜丸片湯 冬瓜+素丸片	5.2	2.4	2.3	2.3	705
7	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜-煮	八寶肉醬 豆干+素肉燥+筍+毛豆-煮	脆炒山藥 山藥+洋芋-炒	認證蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	5.3	2.5	2.2	2.4	722
8	二	香菇油飯 白米+糯米+素肉絲+香菇	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	紅燒油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+海帶-燒	香椿高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香椿醬-煮	認證蔬菜 素肉骨茶湯 豆薯+金針菇+肉骨茶包	5.1	2.5	2.2	2.5	712
9	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐+鮑菇+咖哩-煮	芹香豆干絲 豆干+芹菜-炒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜+薑-煮	認證蔬菜 山藥紅棗湯 山藥+洋芋+紅棗	5.2	2.5	2.2	2.4	715
10	四	燕麥飯 白米+燕麥	三杯豆腸 豆腸+鮑菇+九層塔-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+彩椒+香菇-煮	紅絲黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+大白菜	5.2	2.5	2.2	2.4	715
11	五	白飯 白米	糖醋素雞丁 素雞丁+小黃瓜-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	鮮菇芥藍 芥藍菜+針菇-煮	認證蔬菜 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+豆漿	5.1	2.5	2.1	2.4	705
14	一	糙米飯 白米+糙米	醬香素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	豆薯炒素肉絲 豆薯+素肉絲-炒	枸杞青木瓜 青木瓜+黃椒+枸杞-煮	認證蔬菜 大滷湯 白菜+木耳	5.3	2.5	2.2	2.3	717
15	二	白飯 白米	紅燒麵腸 麵腸+芋頭-燒	金玉福州丸 素福州丸(X1)+玉米+毛豆-煮	地瓜條 地瓜條(X1)-蒸	認證蔬菜 鮮菇凍腐湯 凍豆腐+香菇+紅蘿蔔	5.4	2.5	2.2	2.3	724
16	三	燕麥飯 白米+燕麥	滷黑豆干 黑豆干-滷	雪菜百頁 百頁豆腐+雪裡紅+紅椒-炒	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 蘿蔔針菇湯 白蘿蔔+金針菇	5.3	2.5	2.3	2.3	720
17	四	白飯 白米+糙米	麻油素腰花 素腰花+麻油+杏鮑菇-煮	白醬南瓜 南瓜+洋芋+毛豆仁-煮	清炒水蓮 水蓮-炒	認證蔬菜 蒲瓜湯 蒲瓜+薑絲	5.3	2.4	2.2	2.3	710
18	五	香椿素火腿炒飯 白米+玉米+紅蘿蔔+素火腿+香椿醬	紅燒豆腐 豆腐+香菇-燒	蔬香麵輪 麵輪+冬瓜-煮	白菜滷 大白菜+木耳+腐皮絲-煮	認證蔬菜 海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	5.2	2.6	2.2	2.4	722
21	一	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+毛豆仁-煮	野蕈凍豆腐 凍豆腐+豆皮+金針菇-煮	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	認證蔬菜 麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔	5.3	2.5	2.1	2.4	719
22	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	椰菜麵腸 麵腸+花椰菜-炒	玉米炒藕丁 蓮藕+玉米-炒	認證蔬菜 味噌湯 豆腐+味噌	5.4	2.6	2.2	2.3	732
23	三	白飯 白米	小瓜豆雞片 豆雞片+小黃瓜-煮	拌飯肉醬 豆干+冬瓜+碎瓜+素絞肉-煮	枸杞山藥 山藥+馬鈴薯+枸杞-燒	認證蔬菜 髮菜羹湯 髮菜+大白菜+紅蘿蔔	5.3	2.5	2.1	2.4	719
24	四	烏龍炒麵 烏龍麵+素肉絲+高麗菜+木耳絲	茄汁素雞丁 素雞丁+番茄-煮	照燒干片 豆干+素照燒醬-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+香菇-炒	認證蔬菜 竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔	5.1	2.5	2.2	2.3	710
25	五	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸+彩椒-燒	砂鍋獅子頭 素獅子頭+白菜+香菇-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+木耳+素蠔油-炒	認證蔬菜 玉米湯 玉米段+紅蘿蔔	5.3	2.5	2.1	2.4	710
28	一	胚芽飯 白米+胚芽米	老皮嫩腐 嫩豆腐(X2)-蒸	快炒黑豆 黑豆+菜豆-煮	馬鈴薯瓣 薯瓣-烤	認證蔬菜 冬瓜薑湯 冬瓜+薑絲	5.3	2.4	2.2	2.3	708
29	二	白飯 白米	蒸素白帶魚 素白帶魚(X1)-蒸	海帶雙結 豆干結+海帶結-煮	紅仁花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 羅宋湯 高麗菜+番茄	5.2	2.5	2.2	2.3	710
30	三	什錦麵疙瘩 麵疙瘩+豆芽菜+菇+紅蘿蔔+素肉絲	滷蘭花干 蘭花干-滷	青椒炒干片 豆干+青椒+黃椒-炒	木須高麗 高麗菜+木耳-煮	認證蔬菜 味噌湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌	5.1	2.5	2.2	2.4	708
31	四	白飯 白米	番茄油豆腐 油豆腐+番茄-煮	奶香洋芋 洋芋+紅蘿蔔+白醬-煮	薑炒敏豆 菜豆(敏豆)+薑絲-炒	認證蔬菜 白菜鮮蔬湯 大白菜+紅蘿蔔	5.2	2.5	2.2	2.3	710

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品