

久翔 114年8月素食菜單

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
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：陳昱璇(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 ☆



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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	醬燒豆包 豆包+時蔬-燒	鮮菇福州丸 素福州丸(X1)+香菇-煮	香燒芋頭 芋頭+紅蘿蔔+芝麻-燒	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳	5.4	2.4	2.3	2.3	719
4	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	西芹脆腸 西芹+素脆腸+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜+薑絲	5.1	2.5	2.5	2.3	711
5	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	蜜雙豆 黃豆+黑豆-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜+麻油-煮	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
6	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	木須椰菜 花椰菜+木耳-炒	認證蔬菜	番茄時蔬湯 番茄+馬鈴薯	5.2	2.4	2.5	2.4	715
7	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	針菇絲瓜 金針菇+絲瓜-炒	認證蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蓮藕	5.3	2.3	2.5	2.4	714
8	五	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	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	認證蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+金針菇	5.3	2.4	2.4	2.4	719
11	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	小瓜鮑菇 鮑菇+小黃瓜-炒	魚香茄子 茄子+素絞肉-煮	認證蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑絲	5.1	2.4	2.5	2.4	708
12	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	豆沙包 豆沙包(X1)-蒸	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
13	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	芝香秋葵 秋葵+芝麻-煮	認證蔬菜	大瓜湯 大黃瓜+薑絲	5.3	2.4	2.4	2.4	719
14	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	清炒水蓮 水蓮-炒	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	5.3	2.4	2.5	2.3	717
15	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	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	鮮菇竹筍湯 筍+菇	5.2	2.4	2.5	2.3	710
18	一	紫米飯 白米+紫米	蜜汁蘭花干 蘭花干+木耳-燒	糖醋素腰花 素腰花+鮑菇+番茄-煮	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜+薑絲-煮	認證蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	5.2	2.4	2.5	2.3	710
19	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	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	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
20	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	番茄豆腸 豆腸+鮑菇+番茄-燒	螞蟻上樹 冬粉+木耳+紅蘿蔔-炒	彩繪高麗 高麗菜+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
21	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	拔絲地瓜 地瓜-煮	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
22	五	沙茶炒飯 白米+素肉絲+高麗菜+素沙茶	醬炒豆雞片 豆雞片+紅蘿蔔-炒	燴雙耳 川耳+白木耳+豆薯+紅蘿蔔-煮	菇炒空心菜 空心菜+菇-炒	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
25	一	白飯 白米	沙嗲烤麩 烤麩+毛豆+沙嗲醬-煮	芹香干絲 豆干絲+芹菜+海帶絲	鮮菇莧菜 莧菜+菇-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	5.2	2.4	2.3	2.4	710
26	二	芝麻飯 白米+芝麻	茄汁豆包 豆包+番茄+毛豆仁-蒸	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	炒筍白筍 筍白筍+小黃瓜+木耳-炒	認證蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+皮絲+紅蘿蔔	5.3	2.3	2.4	2.5	716
27	三	白飯 白米	醃醃四分干 四分干+白芝麻-燒	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	認證蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇	5.2	2.3	2.5	2.4	707
28	四	香椿義大利麵 義大利麵+玉米+時蔬+香椿醬	蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	醬爆麵腸 麵腸+花椰+時蔬-炒	脆炒鮮筍 筍+紅蘿蔔+香菇-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+豆漿	5.3	2.4	2.5	2.4	722
29	五	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+時蔬-滷	藥膳高麗 高麗菜+皮絲+時蔬+紅棗-燒	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	5.3	2.5	2.4	2.3	722

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品