

久翔 114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 營養師：陳昇垣(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 種類	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	麥片飯 白米+麥片	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	泡菜燒雞 白菜+雞肉+泡菜-煮	針菇菜豆 菜豆+金針菇-炒	認證蔬菜 肉羹湯 冬瓜+肉羹	5.1	2.5	2.2	2.3	703
2	三	薑汁燒肉飯 白米+豬肉+時蔬+芝麻	炸雞排 雞排(X1)-炸	黃瓜燉肉 黃瓜+豬肉-煮	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮	認證蔬菜 竹筍排骨湯 筍+湯排	5.2	2.6	2.2	2.5	727
3	四	紫米飯 白米+紫米	桔醬豬肉 豬肉+高麗菜+桔醬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	5.3	2.5	2.2	2.4	722
4	五	白飯 白米	托斯卡尼燉雞 雞肉+洋蔥+番茄-煮	黃芽炒肉 黃豆芽+豬肉+海帶芽-炒	白醬洋芋 洋芋+南瓜+白醬-煮	認證蔬菜 青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	5.3	2.5	2.1	2.3	715
7	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干東坡肉 豬肉+筍+梅菜-煮	玉米干丁 玉米+豆干+毛豆-炒	粉紅醬寬粉 寬冬粉+豬肉+番茄+海帶芽+白醬-煮	認證蔬菜 味噌鮮菇湯 金針菇+白蘿蔔+味噌	5.4	2.4	2.0	2.4	716
8	二	白飯 白米	黃燜雞 雞肉+洋芋-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	5.1	2.5	2.1	2.4	705
9	三	蘑菇鐵板麵 麵+豬肉+菇+玉米	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	魚丸關東煮 蘿蔔+魚丸+油豆腐-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排	5.1	2.5	2.2	2.5	712
10	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	醋溜雞球 雞肉+時蔬-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	鮮菇白菜 白菜+菇-煮	認證蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	5.2	2.4	2.2	2.4	707
11	五	白飯 白米	菲律賓燉肉 豬肉+洋芋+洋蔥-煮	檸檬南瓜蛋 南瓜+雞蛋+毛豆仁+檸檬汁-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 結頭雞湯 結頭菜+雞骨	5.3	2.5	2.1	2.4	719
14	一	糙米飯 白米+糙米	紅燒滷肉 豬肉+蘿蔔-滷	蔬菜油豆腐 油豆腐+高麗菜-煮	木須銀芽 豆芽菜+木耳-炒	認證蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋	5.2	2.5	2.1	2.4	712
15	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	竹筍肉片 筍+豬肉-炒	青瓜小炒 青木瓜+時蔬+番茄-炒	認證蔬菜 針菇豆腐湯 豆腐+金針菇+時蔬	5.2	2.5	2.2	2.4	715
16	三	雞絲滷肉飯 白米+雞肉+豬肉	叉燒肉 豬肉切條-燒	白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)-煮	黃瓜麵輪 黃瓜+麵輪-煮	認證蔬菜 南瓜湯 南瓜+紅棗	5.2	2.5	2.2	2.4	715
17	四	白飯 白米	三杯炒雞 雞肉+鮑菇+米血-炒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	蒜味菜豆 菜豆+時蔬-炒	認證蔬菜 鼎邊銼 麵疙瘩+紅蘿蔔+香菇	5.3	2.5	2.1	2.3	715
18	五	燕麥飯 白米+燕麥	洋釀豬肉 豬肉+時蔬-煮	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉+時蔬-炒	泡菜粉絲 冬粉+白菜+泡菜-炒	認證蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	5.3	2.5	2.2	2.5	726
21	一	白飯 白米	筍干扣肉 豬肉+筍-燒	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜 針菇雞湯 金針菇+雞骨	5.2	2.5	2.2	2.4	715
22	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	虱目魚塊 虱目魚塊(X2)-炸	紅燒豆腐 豆腐+豬肉-煮	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-炒	認證蔬菜 大滷湯 白菜+時蔬	5.2	2.4	2.2	2.5	699
23	三	蕃茄肉醬麵 麵+豬肉+玉米+蕃茄	古早味肉排 豬排(X1)-燒	鮮肉蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 巧達濃湯 洋芋+雞蛋	5.2	2.5	2.1	2.4	691
24	四	白飯 白米	香菇雞 雞肉+蘿蔔+香菇-煮	白菜豬肉 白菜+豬肉-煮	蠔油冬粉 冬粉+時蔬-煮	認證蔬菜 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.3	2.5	2.1	2.4	699
25	五	五穀飯 白米+五穀米	南瓜燉肉 豬肉+南瓜-煮	芹炒豆干 豆干+芹菜+時蔬-炒	雞絲銀芽 豆芽菜+韭菜+雞肉-炒	認證蔬菜 薑絲黃瓜湯 黃瓜+薑	5.1	2.4	2.2	2.4	686
28	一	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	津白燒雞 白菜+雞肉+時蔬-煮	乾煸洋芋 洋芋+洋香菜-炒	認證蔬菜 關東煮湯 油豆腐+金針菇+洋蔥	5.2	2.4	2.1	2.4	705
29	二	小米飯 白米+小米	醬燒雞丁 雞肉+菇-燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔+肉羹+時蔬-煮	清炒玉米 玉米+時蔬+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 竹筍雞湯 筍+雞骨	5.3	2.4	2.0	2.3	689
30	三	主廚炒飯 白米+豬肉+時蔬	炸排骨酥 豬肉-炸	燒烤甜不辣 甜不辣(X1)+豆干-燒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	認證蔬菜 山藥排骨湯 山藥+洋芋+湯排	5.2	2.5	2.1	2.5	715
31	四	白飯 白米	巨港燉白雞 雞肉+鮑菇+鳳梨+椰漿-煮	絲瓜肉片 絲瓜+豬肉+枸杞-炒	脆炒豆薯 豆薯+木耳-炒	認證蔬菜 蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排	5.1	2.5	2.2	2.3	703

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品