久翔 112年 1+2月 菜 單 大崙國中

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

全面使用
非基改豆類製品

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) 黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任險:明台0855第04PDT00081

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。

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1/3	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+洋芋-煮 7:3	炒甜不辣 甜不辣+洋蔥-炒 6:4	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.4	811
4	三	茄汁肉醬麵 麵+豬肉+番茄	酥炸魚排 魚排(X1)-炸	葫蘆炒雞 蒲瓜+雞肉-炒 6:4	馬鈴薯條 馬鈴薯切條-烤	蔬菜	西米露奶茶 西谷米+粉圓+奶粉+紅茶		6.4	2.4	2.5	2.5	803
5	四	糙米飯 白米+糙米	黃金泡菜雞 雞肉+白菜+泡菜-煮 7:2:1	蔥燒油豆腐 油豆腐+豬肉-燒 9:1	炒大頭菜 結頭菜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	糯米排骨湯 糯米+洋薏仁+湯排		6.6	2.4	2.4	2.6	819
6	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷 5:3:2	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒 6:4	薑絲白瓜 冬瓜+菇-煮 9:1	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		6.4	2.5	2.6	2.5	813
7	六	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	南瓜肉醬 南瓜+豬肉-煮 8:2	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮 8:2	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.4	2.6	2.5	2.2	805
9	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	燒烤肉片 豬肉+洋蔥-燒 7:3	茄汁干丁 豆薯+豆干+番茄+毛豆-煮 6:2:1:1	脆炒如意 豆芽菜+木耳-炒 8:2	產銷履歷	蒲瓜雞湯 蒲瓜+時蔬+雞骨		6.5	2.6	2.5	2.4	821
10	二	白飯 白米	豆豉魚 魚肉+豆腐-煮 7:3	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒 6:4	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔-芡		6.5	2.4	2.3	2.5	805
11	三	滷肉飯 白米+豬肉	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	麥克雞塊 雞塊(X2)+海苔-烤	蘿蔔佃煮 蘿蔔+香菇-煮 9:1	蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖		6.5	2.5	2.4	2.3	806
12	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒 7:3	海鮮豆腐煲 凍豆腐+冬粉+蝦仁-煮 7:2:1	爆炒黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.3	2.6	2.4	2.4	804
13	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蒙古洋蔥炒肉 豬肉+洋蔥+沙嗲醬-炒 7:3	大頭菜燉煮 結頭菜+雞肉+菇-煮 6:3:1	香燒海帶 海帶+紅蘿蔔+芝麻-煮 8:2	有機蔬菜	白菜湯 大白菜	豆奶	6.5	2.6	2.4	2.3	814
16	一	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿(X2)-炸	豆干炒肉柳 豆干+豬肉-炒 7:3	炒花椰菜 花椰菜+木耳-炒 8:2	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+菇+湯排		6.3	2.5	2.4	2.6	806
17	二	五穀飯 白米+五穀米	蔥燒魚丁 魚肉+豆腐-燒 7:3	玉米雞 玉米+雞肉+毛豆-炒 6:3:1	白菜煮 大白菜+木耳-煮 8:2	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+菇		6.4	2.5	2.3	2.6	810
18	三	烏龍炒麵 烏龍麵+豬肉+時蔬	滷雞排 雞排(X1)-滷	高麗肉片 高麗菜+豬肉-炒 7:3	蒜味扁蒲 蒲瓜+紅蘿蔔-煮 8:2	蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋-芡		6.3	2.6	2.4	2.4	804
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	麻油豬 豬肉+高麗菜-煮 7:3	貢丸黑干滷味 蘿蔔+黑干+貢丸-滷 6:3:1	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮 7:2:1	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+時蔬+番茄		6.6	2.6	2.5	2.4	828
祝~寒假愉快													
2/13	一	白飯 白米	果醋雞 雞肉+豆薯+水果醋-煮 7:3	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒 6:3:1	核桃花椰 花椰菜+木耳+核桃-煮 7:2:1	產銷履歷	白菜排骨湯 大白菜+時蔬+湯排		6.6	2.4	2.5	2.4	813
14	二	紫米飯 白米+紫米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮 7:2:1	咖哩寬粉 寬粉+豬肉+豆芽菜-煮 7:2:1	開陽高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒 8:2	有機蔬菜	珍珠厚奶 粉圓+奶粉+紅茶		6.4	2.6	2.3	2.6	818
15	三	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	鮮菇無菁 結頭菜+菇-炒 9:1	蔬菜	四神湯 山藥+洋薏仁+湯排		6.5	2.5	2.4	2.3	806
16	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	泰式檸檬魚 魚肉+洋蔥-燒 7:3	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒 6:2:2	清炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+洋香菜-炒 8:2	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌		6.5	2.5	2.4	2.6	820
17	五	白米 白米	沙茶豬排 豬排(X1)-燒	酸菜凍腐 凍豆腐+酸菜-煮 7:3	蒜味玉米 玉米+小黃瓜-炒 8:2	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔+菇+雞骨		6.4	2.5	2.5	2.4	806
18	六	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	花雕雞 雞肉+鮑菇-煮 7:3	匈牙利炒肉 黃豆芽+豬肉+匈牙利粉-炒 7:3	蒜香刺瓜 黃瓜+木耳-煮 8:2	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+筍-芡		6.4	2.5	2.5	2.4	806
20	一	白飯 白米	卡菲燉魚 魚肉+洋芋+卡菲醬-煮 7:3	甜不辣關東煮 蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮 6:2:2	白菜滷 大白菜+木耳-煮 8:2	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.4	816
21	二	地瓜飯 白米+地瓜	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮 7:2:1	黃瓜炒肉 黃瓜+豬肉-炒 6:4	鮮菇炒筍 筍+菇+毛豆-炒7:2:1	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜+洋芋	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
22	三	白醬義大利麵 麵+豬肉+白醬	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	玉米布丁酥 可樂餅(X2)-炸	爆炒高麗 高麗菜+木耳-炒 8:2	蔬菜	海芽黃芽湯 黃豆芽+海帶芽		6.4	2.6	2.5	2.4	814
23	四	燕麥飯 白米燕麥	烤雞翅 雞翅(X1)-烤	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 6:4	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+時蔬-煮 7:2:1	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+蓮子		6.4	2.5	2.2	2.5	803
24	五	白飯 白米	藥燉蔬菜肉片 豬肉+結頭菜-煮 6:4	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮 8:2	薑絲海茸 海茸+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜	麵線羹 麵線+筍-芡	豆奶	6.5	2.5	2.3	2.4	808

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本菜單常用水產品品項為：鯰魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆