

久翔 112年8、9月菜單 大商國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全日 總分	午 分	晚 分	熱量	
8/30	三	日式烏龍麵 麵+時蔬+豬肉	沙嗲雞丁 雞肉+時蔬+沙嗲醬-煮 7:3	地瓜薯條 地瓜切條-烤	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒 8:2	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		6.4	2.5	2.4	2.5	808
31	四	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷 7:3	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒 9:1	豬肉高麗 高麗菜+豬肉+時蔬-炒 8:1:1	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	群立	6.5	2.6	2.4	2.5	827
9/1	五	糙米飯 白米+糙米	蔥燒魚丁 魚肉+時蔬-燒 7:3	小黃瓜肉片 小黃瓜+豬肉+木耳-炒 7:2:1	金瓜洋芋煮 洋芋+南瓜+毛豆仁-煮 6:3:1	椰香西米露 西谷米+芋頭+椰奶		6.6	2.6	2.2	2.4	826
4	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒 7:3	椒鹽雞柳條 雞柳條(X2)-烤	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮 5:3:2	絲瓜針菇湯 絲瓜+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.5	813
5	二	麥片飯 白米+麥片	濃郁咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮 6:4	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芥菜-炒 6:2:1:1	脆炒筍丁 筍+蒜+毛豆仁-炒 7:2:1	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.5	822
6	三	飄香雞肉飯 白米+雞肉	黃金豬排 豬排(X1)-炸	綜合滷蛋盤 雞蛋(X1)+蘿蔔+芋艿+魷魚-滷	木須高麗 高麗菜+木耳-炒 8:2	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		6.6	2.5	2.4	2.3	818
7	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蒜香魚排 魚排(X1)-燒	肉臊玉米 玉米+豬肉+小黃瓜-炒 7:2:1	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮 8:2	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋-烹		6.9	2.6	2.5	2.4	828
8	五	白飯 白米	糖醋溜排骨 豬肉+洋蔥-炒 6:4	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸 9:1	蒜味蒲瓜 蒲瓜+木耳-煮 8:2	黃芽肉絲湯 黃豆芽+豬肉		6.6	2.5	2.5	2.5	825
11	一	五穀飯 白米+五穀米	爆炒三杯雞 雞肉+鮑菇-炒 7:3	脆皮叉燒肉 豬肉切條-烤	肉燥敏豆 敏豆(菜豆)+玉米+豬肉+豆豉-煮 8:3:1	髮菜清湯 大白菜+髮菜		6.7	2.6	2.4	2.5	837
12	二	白飯 白米	川香豆腐魚 魚肉+豆腐-煮 7:3	滑嫩番茄蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒 6:2:2	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬+蒜-煮 7:2:1	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋-烹		6.5	2.6	2.2	2.4	813
13	三	焗烤 蒜味義大利麵 麵+時蔬+玉米	包心雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	花枝丸拼 烹烤地瓜塊 花枝丸(X1)+地瓜切塊-烤	脆炒銀芽 豆芽+木耳-炒 8:2	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.4	2.4	811
14	四	白飯 白米	梅干控肉排 控肉排(X1)+梅菜-滷	蔥油蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮 8:3:1	木須花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒 9:1	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	韓式年糕鍋 泡菜+雞肉+年糕+泡麵-煮 6:2:1:1	海苔薯餅 馬鈴薯餅-烤	西米露烤奶 綠豆+西谷米+紅茶+奶粉		6.5	2.5	2.2	2.6	815
18	一	白飯 白米	萬巒香豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷 5:3:2	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒 9:1	豆皮高麗 高麗菜+豆皮-炒 8:2	羅宋湯 番茄+洋芋		6.5	2.5	2.2	2.7	819
19	二	紫米飯 白米+紫米	烹烤雞排 雞排(X1)-烤	醬爆甜條 甜條+韭菜-炒 7:3	白菜燉煮 白菜+紅蘿蔔-煮 8:2	味噌湯 雞蛋+洋蔥+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	三	古早味 櫻花蝦炒飯 白米+時蔬+豬肉+櫻花蝦	高昇豬肋排 豬肋排(X1)+芝麻-燒	鮮肉蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔+菜豆-炒 7:2:1	蒜頭雞湯 高麗菜+雞骨		6.6	2.5	2.2	2.5	817
21	四	燕麥飯 白米+燕麥	黑椒鮑菇雞 雞肉+鮑菇+黑胡椒-炒 7:3	黑干滷味 黑豆干+紅蘿蔔-滷 7:3	川耳花椰 花椰菜+木耳-炒 8:2	肉骨茶湯 豆薯+金針菇+湯排+肉骨茶包		6.4	2.6	2.1	2.4	811
22	五	白飯 白米	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	貴妃燒雞 油豆腐+雞肉+海山醬-燒 7:3	炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-炒 8:2	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔-烹	豆奶	6.5	2.5	2.5	2.4	823
23	六	薏仁飯 白米+洋薏仁	黃金炸魚排 魚排(X1)-炸	麻婆蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸 9:1	咖哩粉絲 冬菇+豆芽菜+時蔬+咖哩-煮 7:2:1	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.8	2.5	2.5	2.5	839
25	一	白飯 白米	夜市椒鹽雞球 雞肉+地瓜-炸 7:3	肉燥油腐 油豆腐+豬肉+木耳-燒 7:2:1	菜豆炒筍 筍+菜豆-炒 6:4	米粉湯 高麗菜+米粉+豬肉		6.5	2.6	2.4	2.5	823
26	二	小米飯 白米+小米	日式蒲燒魚 蒲燒魚片(X1)-燒	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+時蔬-煮 6:3:1	清炒花椰 花椰菜+彩椒-炒 8:2	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.6	2.2	2.4	813
27	三	咖哩肉絲麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	泡菜豬排 豬排(X1)+白菜+泡菜-燒	鍋貼 拼馬鈴薯條 鍋貼(X2)+馬鈴薯切條-烤	豆薯炒菇 豆薯+時蔬+蒜+毛豆仁-炒 6:2:1:1	黑糖山粉圓 山粉圓		6.5	2.6	2.4	2.5	823
28	四	麥片飯 白米+麥片	米蘭洋芋燉雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮 6:3:1	燒烤甜不辣 甜不辣(X1)+米血-烤 7:3	蒜味高麗 高麗菜+彩椒-炒 8:2	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.5	2.4	2.6	827
29	五	中秋節連假										

☆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：鱸魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆