

# 久翔 113年6月菜單 大商國中

| 日期 | 星期 | 主食                  | 主菜                          | 副菜                               | 青菜                             | 湯品                          | 備註 | 全糖<br>糖醋 | 魚肉  | 蔬菜  | 油類  | 熱量  |
|----|----|---------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----|----------|-----|-----|-----|-----|
| 3  | 一  | 白飯<br>白米            | 避風塘炒雞<br>雞肉+小黃瓜+蒜+薑-炒 7:3   | 白菜西魯肉<br>大白菜+豬肉+蒜-煮 7:2:1        | 螞蟻上樹<br>牛柳+豆芽菜+豬肉+時蔬-炒 5:2:2:1 | 產銷履歷<br>青瓜排骨湯<br>青木瓜+湯排     |    | 6.8      | 2.8 | 2.3 | 2.6 | 861 |
| 4  | 二  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁       | 黃金炸豬排<br>豬排(X1)-炸           | 綜合滷味<br>豆干+白蘿蔔+魷輪-滷 6:3:1        | 雙色花椰<br>花椰菜+木耳-炒 7:3           | 有機蔬菜<br>味噌鮮菇湯<br>金針菇+海帶芽+味噌 |    | 6.6      | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 837 |
| 5  | 三  | 蘑菇鐵板麵<br>麵+時蔬+豬肉+蘑菇 | 燒烤醬雞排<br>雞排(X1)-烤           | 烤鍋貼<br>拼馬鈴薯塊<br>鍋貼(X1)+馬鈴薯切塊-烤   | 蒜味時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔-炒 7:3           | 季節青菜<br>QQ奶茶<br>QQ+紅茶+奶粉    |    | 6.7      | 2.8 | 2.3 | 2.5 | 849 |
| 6  | 四  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥        | 蠔油炒肉<br>豬肉+豆芽菜-炒 7:3        | 玉米炒雞<br>玉米+雞肉-炒 7:3              | 蝦香絲瓜<br>絲瓜+時蔬+蝦米-煮 7:3         | 有機蔬菜<br>肉骨茶湯<br>豬頭菜+蒜+湯排    |    | 6.7      | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 844 |
| 7  | 五  | 白飯<br>白米            | 酸湯魚<br>魚肉+筍+酸菜-煮 7:3        | 南瓜炒蛋<br>雞蛋+南瓜+毛豆-炒 7:2:1         | 炒高麗菜<br>高麗菜+時蔬-炒 7:3           | 有機蔬菜<br>巧達濃湯<br>洋芋+時蔬+雞蛋-煮  | 豆奶 | 6.8      | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 856 |
| 10 | 一  | 端午節放假               |                             |                                  |                                |                             |    |          |     |     |     |     |
| 11 | 二  | 白飯<br>白米            | 洋芋燉雞<br>雞肉+洋芋-煮 7:3         | 客家小炒<br>豆干+豬肉+魷魚-炒 7:3           | 紅片高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-炒 7:3          | 有機蔬菜<br>黃瓜排骨湯<br>大黃瓜+湯排     |    | 6.7      | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 849 |
| 12 | 三  | 主廚炒飯<br>白米+時蔬+豬肉    | 薑燒豬排<br>豬排(X1)-燒            | 柴魚章魚燒X2<br>魷魚丸(X2)+柴魚-烤          | 海芽炒黃芽<br>黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒 7:3      | 季節青菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐+洋蔥+味噌   |    | 6.6      | 2.8 | 2.4 | 2.5 | 845 |
| 13 | 四  | 白飯<br>白米            | 油蔥雞翅<br>雞翅(X1)-燒            | 粉絲豆腐煲<br>凍豆腐+時蔬+冬粉-煮 5:3:2       | 蒜味花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-炒 7:3          | 有機蔬菜<br>南瓜濃湯<br>南瓜+雞蛋-煮     |    | 6.7      | 2.7 | 2.3 | 2.5 | 842 |
| 14 | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米        | 炸魚排<br>魚排(X1)-炸             | 宮保雞丁<br>雞肉+小黃瓜-炒 7:3             | 木須炒筍<br>筍+木耳-炒 7:3             | 有機蔬菜<br>白菜鮮蔬湯<br>白菜+時蔬      |    | 6.6      | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 841 |
| 17 | 一  | 紫米飯<br>白米+紫米        | 蔥油雞<br>雞肉+白蘿蔔-煮 7:3         | 肉燥干丁<br>豆干+豬肉+毛豆-炒 7:3           | 清炒高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-炒 7:3          | 產銷履歷<br>針菇海芽湯<br>金針菇+海帶芽    |    | 6.6      | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 842 |
| 18 | 二  | 白飯<br>白米            | 客家燻肉<br>豬肉+筍+梅干菜-煮 7:3      | 海山醬油腐<br>油豆腐-燒                   | 豆簽絲瓜<br>絲瓜+豆簽-煮 7:3            | 有機蔬菜<br>玉米湯<br>玉米+雞蛋        |    | 6.7      | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 846 |
| 19 | 三  | 醃醬炒烏龍<br>麵+時蔬+豆干+豬肉 | 香草雞排<br>雞排(X1)-烤            | 三鮮魚羹<br>筍+豬肉+魚羹-燒 6:2:2          | 白菜煮<br>白菜+木耳-煮 7:3             | 季節青菜<br>結菜排骨湯<br>白蘿蔔+湯排     |    | 6.6      | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 837 |
| 20 | 四  | 白飯<br>白米            | 蔥爆魚丁<br>豬肉+洋蔥-炒 7:3         | 南瓜蒸蛋<br>雞蛋+南瓜+毛豆-蒸 7:2:1         | 鮮菇時瓜<br>時瓜+蒜-煮 7:3             | 有機蔬菜<br>椰香西米露<br>西谷米+芋頭+椰奶  |    | 6.8      | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 848 |
| 21 | 五  | 小米飯<br>白米+小米        | 糖醋雞丁<br>雞肉+洋蔥+彩椒-炒 7:2:1    | 肉醬豆腐<br>豆腐+豬肉+毛豆-燒 7:2:1         | 韭香銀芽<br>豆芽菜+韭菜+時蔬-炒 7:2:1      | 有機蔬菜<br>青菜蛋花湯<br>青菜+雞蛋      |    | 6.6      | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 844 |
| 24 | 一  | 白飯<br>白米            | 鐵路豬排<br>豬排(X1)-燒            | 白醬燉雞<br>洋芋+雞肉-煮 7:3              | 海帶干絲<br>海帶+豆干+芹菜-炒 6:3:1       | 產銷履歷<br>黃瓜鮮菇湯<br>大黃瓜+蒜      |    | 6.7      | 2.7 | 2.3 | 2.5 | 842 |
| 25 | 二  | 五穀飯<br>白米+五穀米       | 醬燒魚排<br>魚排(X1)-燒            | 番茄炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+番茄-炒 5:3:2         | 蠔油粉絲<br>冬粉+高麗菜+時蔬-煮 5:3:2      | 有機蔬菜<br>冬瓜雞湯<br>冬瓜+雞骨       |    | 6.8      | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 853 |
| 26 | 三  | 肉燥拌飯<br>白米+豬肉       | 地瓜燒肉<br>豬肉+地瓜-燒 7:3         | 炸香酥雞<br>雞肉-炸                     | 木須時瓜<br>時瓜+木耳-煮 7:3            | 季節青菜<br>綠豆薏仁湯<br>綠豆+洋薏仁     |    | 6.8      | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 848 |
| 27 | 四  | 麥片飯<br>白米+麥片        | 三杯雞<br>雞肉+鮑菇-炒 7:3          | 醋溜白菜豬<br>白菜+豬肉+木耳-煮 7:2:1        | 蒜炒結菜<br>結頭菜+蒜+紅蘿蔔-炒 7:2:1      | 有機蔬菜<br>味噌湯<br>金針菇+海帶芽      |    | 6.6      | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 837 |
| 28 | 五  | 白飯<br>白米            | 花生豬腳<br>豬肉+時蔬+豬腳+花生-燒 4:3:3 | 魚丸關東煮<br>白蘿蔔+油豆腐+玉米+魚丸-煮 4:3:2:1 | 炒花椰菜<br>花椰菜+時蔬-炒 7:3           | 有機蔬菜<br>海芽蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽     |    | 6.6      | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 837 |

☆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：鮪魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆



地址：臺南市大港路51號 電話：(06) 2337071 FAX：(06) 2337072 營業時間：週一至週五 08:00-17:00 週六 08:00-15:00 週日 08:00-15:00 備註：本餐廳為響應環保，所有餐具均使用可降解材料，如有過敏體質者，請避免食用。

★本公司未使用輻射污染產品★

| 日期 | 星期 | 主食                        | 主菜                      | 副菜                      | 青菜                    | 湯品                       | 備註 | 全餐<br>特價 | 豆<br>腐<br>肉 | 蔬<br>菜 | 湯<br>品 | 熱<br>飲 |
|----|----|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|----|----------|-------------|--------|--------|--------|
| 3  | 一  | 白飯<br>白米                  | 清蒸素魚排<br>素魚排(X1)-蒸      | 番茄肉醬<br>豆干+番茄+素絞肉+毛豆仁-煮 | 胡麻海根<br>海根+芝麻醬+芝麻-煮   | 蔬菜<br>青木瓜湯<br>青木瓜+白木耳    |    | 5.2      | 2.4         | 2.3    | 2.2    | 701    |
| 4  | 二  | 香菇油飯<br>白米+糯米+麵輪+香菇       | 薑汁凍豆腐<br>凍豆腐+金針菇-煮      | 銀耳南瓜<br>南瓜+白木耳-煮        | 田園高麗<br>高麗菜+時蔬-煮      | 蔬菜<br>素肉骨茶湯<br>豆薯+紅蘿蔔+菇  |    | 5.1      | 2.5         | 2.5    | 2.1    | 702    |
| 5  | 三  | 白飯<br>白米                  | 彩繪香竹捲<br>香竹捲+時蔬+紅椒-煮    | 醬炒素肚<br>素肚+榨菜+時蔬-炒      | 清燉蘿蔔<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+時蔬-煮  | 季節青菜<br>黃豆芽湯<br>黃豆芽+時蔬   |    | 5.2      | 2.4         | 2.3    | 2.4    | 710    |
| 6  | 四  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥              | 番茄豆腐<br>豆腐+番茄+玉米-煮      | 糯米椒炒干片<br>豆干+糯米椒-炒      | 紅仁絲瓜<br>絲瓜+紅蘿蔔-煮      | 蔬菜<br>山藥薏仁湯<br>山藥+洋薏仁    |    | 5.0      | 2.5         | 2.4    | 2.5    | 710    |
| 7  | 五  | 白飯<br>白米                  | 蜜汁黑豆干<br>黑豆干+鮑菇+芝麻-煮    | 素佛跳牆<br>白菜+筍+芋頭+素排骨酥-煮  | 清炒花椰<br>花椰+時蔬-炒       | 蔬菜<br>青菜豆腐湯<br>豆腐+青菜     |    | 5.1      | 2.4         | 2.3    | 2.4    | 703    |
| 10 | 一  | 端午節連假，放假三天                |                         |                         |                       |                          |    |          |             |        |        |        |
| 11 | 二  | 白飯<br>白米                  | 海帶干絲<br>豆干絲+海帶絲-炒       | 四喜烤麩<br>烤麩+紅蘿蔔+時蔬+蓮子-煮  | 白醬洋芋<br>洋芋+紅蘿蔔-煮      | 蔬菜<br>白菜鮮蔬湯<br>白菜+時蔬     |    | 5.1      | 2.5         | 2.4    | 2.2    | 704    |
| 12 | 三  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥        | 栗香麵輪<br>麵輪+白蘿蔔+栗子-滷     | 醬爆豆雞片<br>豆雞片+菇-炒        | 蜜糖地瓜<br>地瓜+芝麻-炒       | 季節青菜<br>針菇海芽湯<br>金針菇+海芽  |    | 5.2      | 2.4         | 2.4    | 2.3    | 708    |
| 13 | 四  | 古早味米苔目<br>米苔目+素肉絲+時蔬      | 紅燒豆包<br>豆包+時蔬-燒         | 糯米椒炒肉絲<br>糯米椒+菇+素肉絲-炒   | 燴雙菇<br>大白菜+鴻喜菇+菇+時蔬-燴 | 蔬菜<br>羅宋湯<br>洋芋+番茄       |    | 5.3      | 2.4         | 2.6    | 2.2    | 715    |
| 14 | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米              | 酸菜素肚<br>素肚+酸菜-炒         | 蘑菇醬豆腐<br>豆腐+玉米+紅蘿蔔+菇-煮  | 南瓜肉醬<br>南瓜+素絞肉-燒      | 蔬菜<br>脆薯鮮菇湯<br>豆薯+菇      |    | 5.3      | 2.4         | 2.4    | 2.0    | 701    |
| 17 | 一  | 雙菇紫米炒飯<br>白米+紫米+鴻喜菇+菇+紅蘿蔔 | 小瓜素雞丁<br>素雞丁+小黃瓜-燒      | 紅仁豆包<br>豆包絲+紅蘿蔔-煮       | 脆炒豆薯丁<br>豆薯+毛豆仁-炒     | 蔬菜<br>味噌油腐湯<br>油豆腐+海帶芽   |    | 5.5      | 2.4         | 2.4    | 2.2    | 724    |
| 18 | 二  | 白飯<br>白米                  | 五更豆腐<br>凍豆腐+時蔬+酸菜-煮     | 白菜燒麵筋<br>大白菜+時蔬+麵筋-燒    | 清炒筍絲<br>筍+時蔬-炒        | 蔬菜<br>大黃瓜湯<br>大黃瓜+時蔬     |    | 5.1      | 2.5         | 2.4    | 2.3    | 708    |
| 19 | 三  | 燕麥飯<br>白米+燕麥              | 菇炒麵腸<br>麵腸+菇-炒          | 客家小炒<br>豆干+芹菜+紅椒-炒      | 木須黃瓜<br>大黃瓜+木耳-煮      | 季節青菜<br>米粉湯<br>米粉+時蔬+油片絲 |    | 5.3      | 2.5         | 2.2    | 2.2    | 713    |
| 20 | 四  | 白飯<br>白米                  | 南瓜豆腐煲<br>豆腐+南瓜+毛豆仁-煮    | 八寶肉醬<br>豆干+紅蘿蔔+素絞肉+時蔬-煮 | 螞蟻上樹<br>冬粉+高麗菜+時蔬-炒   | 蔬菜<br>冬瓜薏仁湯<br>冬瓜+洋薏仁    |    | 5.4      | 2.3         | 2.4    | 2.3    | 714    |
| 21 | 五  | 小米飯<br>白米+小米              | 田園百頁<br>百頁豆腐+時蔬-煮       | 素鴿鬆<br>豆薯+素火腿+素香鬆+素絞肉-炒 | 炒高麗菜<br>高麗菜+時蔬-炒      | 蔬菜<br>結頭菜湯<br>結頭菜+時蔬     |    | 5.2      | 2.4         | 2.2    | 2.3    | 703    |
| 24 | 一  | 白飯<br>白米                  | 鮑菇麵輪<br>麵輪+鮑菇+時蔬-燒      | 素肉醬豆腐<br>豆腐+素絞肉-煮       | 栗子燒白菜<br>大白菜+栗子+菇+煮   | 蔬菜<br>番茄鮮蔬湯<br>時蔬+番茄     |    | 5.1      | 2.3         | 2.5    | 2.4    | 700    |
| 25 | 二  | 香椿義大利麵<br>義大利麵+玉米+時蔬+香椿醬  | 滷油豆腐<br>油豆腐+時蔬-滷        | 醬爆麵腸<br>麵腸+花椰+時蔬-炒      | 鮮菇地瓜葉<br>地瓜葉+菇-炒      | 蔬菜<br>巧達濃湯<br>洋芋+紅蘿蔔     |    | 5.3      | 2.4         | 2.5    | 2.4    | 722    |
| 26 | 三  | 白飯<br>白米                  | 茄汁豆包<br>豆包+番茄+毛豆仁-蒸     | 醬炒素肚<br>素肚+時蔬-炒         | 腰果炒玉米<br>玉米+時蔬+腰果-炒   | 季節青菜<br>榨菜肉絲湯<br>素肉絲+榨菜  |    | 5.1      | 2.3         | 2.4    | 2.4    | 698    |
| 27 | 四  | 麥片飯<br>白米+麥片              | 白玉關東煮<br>油豆腐+白蘿蔔+海苔+筍-煮 | 蠔油豆雞片<br>豆雞片+小黃瓜-煮      | 奶香南瓜<br>南瓜+洋芋-煮       | 蔬菜<br>麵線羹<br>麵線+時蔬       |    | 5.4      | 2.3         | 2.2    | 2.1    | 700    |
| 28 | 五  | 白飯<br>白米                  | 醬燒百頁<br>百頁+時蔬-燒         | 芝香菜豆<br>菜豆+豆包絲+白芝麻-炒    | 清炒寬粉<br>寬粉+時蔬-炒       | 蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌 |    | 5.3      | 2.4         | 2.6    | 2.5    | 729    |