

久翔 112年 3月 菜單 大崗國中

地址：新北市樹林區林由16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP備自備 營養師 吳翠瑛 證書字號 835961 黃偉庭 證書字號 83721 產品責任證書 證字號 04PDT00081
 甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含酒精之飲料、大豆、藻類及貝類、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☆



全面使用
非基改豆漿製品

| 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 | 三 | 香噴噴油飯 白米+糯米+豬肉+香菇 | 旋風烤雞排 雞排(X1)-烤 | 醬燒甜不辣 甜不辣(X2)-燒 | 木須炒筍 筍+木耳-炒 8:2 | 結頭菜湯 結頭菜+菇 | | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 821 |
| 2 | 四 | 麥片飯 白米+麥片 | 蜜汁豬小排 豬肉+洋芋+豬小排+芝麻-燒 6:2:2 | 刺瓜鮮魚羹 黃瓜+魚羹-煮 8:2 | 炒涼薯 豆薯+時蔬-炒 8:2 | 味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌 | | 6.3 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 804 |
| 3 | 五 | 白飯 白米 | 熱炒三杯雞 雞肉+鮑菇-炒 7:3 | 肉末金玉 玉米+豆干+豬肉-煮 7:2:1 | 脆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒 8:2 | 蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排 | | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.3 | 814 |
| 6 | 一 | 糙米飯 白米+糙米 | 火烤蒲燒魚 蒲燒魚(X1)+冬粉-烤 8:2 | 蒜香炒雞 豆薯+雞肉-炒 6:4 | 雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2 | 蛋花湯 雞蛋+青菜 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.4 | 806 |
| 7 | 二 | 白飯 白米 | 香滷小雞腿 翅小腿(X2)-滷 | 梅干肉燥 豆干+豬肉+梅干菜-煮 6:3:1 | 清炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒 8:2 | 番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄 | | 6.6 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 827 |
| 8 | 三 | 焗烤 西西里肉醬麵 麵+豬肉+番茄+起司 | 嫩汁里肌肉排 豬排(X1)-燒 | 麥克雞塊 +地瓜薯條 雞塊(X2)+地瓜薯條(X3)-烤 | 鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒 8:2 | 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 811 |
| 9 | 四 | 白飯 白米 | 咖哩石斑魚 石斑魚肉+洋芋-煮 7:3 | 鹹香菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 7:3 | 海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-煮 7:2:1 | 竹筍豬肉湯 筍+豬肉+紅蘿蔔 | | 6.6 | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 828 |
| 10 | 五 | 五穀飯 白米+五穀米 | 白玉麵輪燒肉 豬肉+麵輪+木耳-燒 6:3:1 | 大醬冬粉雞 寬冬粉+雞肉-炒 8:2 | 白菜煮 白菜+木耳+豆皮-煮 7:2:1 | 綠豆粉圓湯 綠豆+粉圓 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 820 |
| 13 | 一 | 白飯 白米 | 洋芋燉雞 雞肉+洋芋-煮 7:3 | 滷豬血糕 豬血糕-滷 | 木耳高麗 高麗菜+木耳-炒 8:2 | 黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排 | | 6.4 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 806 |
| 14 | 二 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 暖暖砂鍋魚 魚肉+白菜+沙茶-煮 6:4 | 番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒 6:4 | 螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉-炒 | 味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌 | | 6.6 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 808 |
| 15 | 三 | 快炒烏龍麵 烏龍麵+時蔬+豬肉 | 雙醬雞翅 雞翅(X1)+蘑菇+黑胡椒-煮 | 花枝丸 花枝丸(X2)-烤 | 椰菜鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮 9:1 | 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁 | | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 803 |
| 16 | 四 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 蒜片豬肋排 豬肋排(X1)+蒜-燒 | 金粒玉米雞 玉米+雞肉+毛豆-炒 7:2:1 | 脆炒如意 豆芽菜+紅蘿蔔-炒 8:2 | 酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋-芡 | | 6.3 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 814 |
| 17 | 五 | 白飯 白米 | 鹽酥雞 雞肉-炸 | 泡菜豬肉炒年糕 白菜+年糕+豬肉+泡菜-炒 6:2:1:1 | 炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒 8:2 | 南瓜湯 南瓜+湯排 | | 6.4 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 825 |
| 20 | 一 | 胚芽飯 白米 | 木須炒肉 豬肉+木耳+雞蛋-炒 7:2:1 | 甜不辣關東煮 油豆腐+蘿蔔+甜不辣-煮 6:3:1 | 鮮菇炒筍 筍+菇-炒 8:2 | 柴魚雞湯 金針菇+柴魚+雞骨 | | 6.3 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 811 |
| 21 | 二 | 白飯 白米 | 紐澳良雞排 雞排(X1)-燒 | 馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮 7:3 | 清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 8:2 | 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽 | | 6.4 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 801 |
| 22 | 三 | 西班牙海鮮飯 白米+豬肉+魷魚 | 醬燒豬大排 豬排(X1)-燒 | 日式天婦羅拼盤 地瓜+百頁+菇-炸 5:3:2 | 蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔-煮 8:2 | 義式濃湯 南瓜+雞蛋-芡 | | 6.4 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 818 |
| 23 | 四 | 白飯 白米 | 麻婆豆腐魚 魚肉+豆腐-燒 6:4 | 夜市雞腿肉捲 雞腿肉捲(X1)-烤 | 黃瓜時蔬 黃瓜+木耳-煮 8:2 | 羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜 | | 6.4 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 813 |
| 24 | 五 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 洋蔥爆炒肉片 豬肉+洋蔥-炒 7:3 | 香菇茶碗蒸 雞蛋+香菇-蒸 | 塔香海茸 海茸+九層塔-煮 | 榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+豬肉 | 豆奶 | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 806 |
| 25 | 六 | 薏仁飯 白米+洋薏仁 | 莎莎醬雞丁 雞肉+洋蔥+毛豆+番茄-煮 7:2:1 | 客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒 7:2:1 | 針菇扁蒲 扁蒲+金針菇-煮 8:2 | 西米露奶茶 西谷米+奶粉+紅茶 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 806 |
| 27 | 一 | 白飯 白米 | 沙嗲雞排 雞排(X1)-燒 | 番茄燉肉 洋蔥+番茄+豬肉-煮 6:2:2 | 腐皮白菜 白菜+紅蘿蔔+豆皮+煮 | 肉骨茶湯 豆薯+菇 | | 6.3 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 804 |
| 28 | 二 | 紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥 | 可樂滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷 6:2:2 | 海芽炒蛋 雞蛋+玉米+海帶芽-炒 6:3:1 | 清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒 8:2 | 巧達濃湯 洋芋+雞蛋-芡 | 保久乳 | 6.5 | 2.5 | 2.6 | 2.4 | 816 |
| 29 | 三 | 古早味滷肉飯 白米+豬肉 | 五香滷雞翅 雞翅(X2)-滷 | 南瓜獅子頭 南瓜+獅子頭(X1)+豬肉-煮 6:3:1 | 蠔油粉絲 冬粉+高麗菜-煮 8:2 | 竹筍排骨湯 筍+湯排 | | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 816 |
| 30 | 四 | 糙米飯 白米+糙米 | 蔥油肉排 豬排(X1)-燒 | 味噌油豆腐 油豆腐-煮 | 鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮 8:2 | 黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨 | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.2 | 805 |
| 31 | 五 | 白飯 白米 | 酥炸石斑魚 石斑魚肉+地瓜-炸 7:3 | 肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2 | 蒜香藻唇片 藻唇片+菇-煮 9:1 | 四神湯 山藥+馬鈴薯+洋薏仁+湯排 | | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 821 |

☆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：鮭魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆