

久翔 112年12月菜單

☆本公司未使用輻射污染食品☆

大崗國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全膳 總分	正食 總分	點心 總分	熱量
1	五	白飯 白米	窯燒豬肋排 豬肋排(X1)-燒	茶碗蒸 雞蛋+玉米-蒸 8:2	魚丸燒瓜 蒲瓜+魚丸-燒 8:2	有機蔬菜 叻沙番茄湯 高麗菜、番茄、叻沙醬		6.7	2.7	2.4	844
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋魚丁 魚肉+時蔬-燴 7:3	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	芝麻海唇菜 海唇菜、芝麻-炒 9:1	產銷履歷 椰香西米露 西谷米+芋頭+椰奶		6.5	2.8	2.5	849
5	二	白飯 白米	秘滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-燴 5:3:2	黃瓜炒雞 大黃瓜+雞肉-炒 8:2	蝦香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒 8:2	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔-芡		6.6	2.7	2.4	837
6	三	櫻花蝦 胡麻米糕 白米+糯米+豬肉+香菇+櫻花蝦	蜜汁雞排 雞排(X1)-燒	甜不辣 米血拼盤 甜不辣+米血-燴 6:4	毛豆玉米 玉米+毛豆+蒜-煮 7:2:1	季節青菜 米粉湯 米粉+時蔬		6.8	2.7	2.3	849
7	四	白飯 白米	酥炸骰子豬 豬肉-炸	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒 7:3	木須花椰 花椰菜+木耳-煮 8:2	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+筍		6.7	2.7	2.4	853
8	五	糙米飯 白米+糙米	匈牙利雞翅 雞翅(X1)-燒	御品佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮 5:3:1:1	有機蔬菜 冬菇+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮 6:2:1:1	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.9	2.6	2.3	857
11	一	白飯 白米	濃郁咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮 6:2:2	海山醬油腐 油豆腐-煮	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮 8:2	產銷履歷 QQ抹香奶茶 綜合圓+奶粉+抹茶		6.7	2.8	2.4	852
12	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	三杯米糕雞 雞肉+米血-炒 7:3	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 8:2	肉燥銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+豬肉-煮 6:3:1	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.7	2.6	840
13	三	古早味炊粉 米粉+時蔬+豬肉	蒲燒魚排 蒲燒魚(X1)-蒸	麥克雞塊X1 拼薯餅 麥克雞塊(X1)+薯餅-烤	脆炒筍絲 竹筍+木耳+紅蘿蔔 6:2:2	季節青菜 藥膳雞湯 豆筍+雞骨		6.5	2.7	2.5	833
14	四	五穀飯 白米+五穀米	照燒雞 雞肉+洋蔥-燒 7:3	脆皮叉燒 豬肉切條-烤	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋-芡		6.8	2.6	2.6	853
15	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+金針菇+黑胡椒-煮 6:2:2	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸 8:2	白菜滷 大白菜+木耳+時蔬-煮 7:2:1	有機蔬菜 山藥四神湯 山藥+洋薏仁+湯排		6.6	2.7	2.6	842
18	一	麥片飯 白米+麥片	薄皮脆雞排 雞排(X1)-炸	客家小炒 豆干+芹菜+魷魚+豬肉-炒 6:2:1:1	炒高麗菜 高麗菜+木耳-炒 8:2	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.7	2.7	2.4	853
19	二	白飯 白米	打拋魚丁 魚肉、洋蔥、番茄-煮 7:2:1	嫩汁 雞肉捲X1 雞肉捲(X1)-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜 海芽蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.6	2.6	835
20	三	蘑菇 義式焗烤麵 麵+時蔬+豬肉+蘑菇	沙茶豬排 豬排(X1)-燒	芝心 流沙包X1 芝麻包(X1)-蒸	木須時瓜 時瓜+木耳-煮 8:2	季節青菜 玉米湯 玉米+香菇		6.6	2.7	2.5	844
21	四	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉+地瓜+咖哩+椰奶-煮 7:3	西魯肉 豬肉+白菜+木耳-煮 7:2:1	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		6.8	2.6	2.5	851
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	豉汁排骨 豬肉+洋芋+豆豉-蒸 7:3	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮 8:2	韓式黃芽 黃豆芽、木耳-炒 8:2	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓、青菜		6.6	2.7	2.6	851
25	一	白飯 白米	奶香白菜雞 雞肉+大白菜+白醬-煮 8:2	玉米肉末 玉米+豬肉+小黃瓜-炒 6:3:1	炒花椰菜 花椰菜+彩椒-炒 8:2	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋-芡		6.7	2.6	2.7	849
26	二	燕麥飯 白米+燕麥	炸魚排 魚排(X1)-炸	貢丸關東煮 蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮 5:3:2	蠔油粉絲 冬菇+高麗菜+豬肉+時蔬-煮 6:2:1:1	有機蔬菜 羅宋湯 洋芋+時蔬+番茄		6.8	2.6	2.5	851
27	三	肉絲炒飯 白米+時蔬+豬肉	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	海苔地瓜薯 地瓜切塊+海苔-烤	木須高麗 高麗菜+木耳 8:2	季節青菜 山藥雞湯 山藥+洋芋+雞骨		6.8	2.6	2.5	855
28	四	紫米飯 白米+紫米	烏斯特排骨 豬肉+時蔬-燒 7:3	木須炒蛋 雞蛋+洋蔥+木耳-炒 6:2:2	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒 8:2	有機蔬菜 竹筍湯 筍+時蔬		6.5	2.7	2.4	835
29	五	白飯 白米	暖心麻油雞 雞肉+鮑菇-煮 7:3	馬鈴薯炒肉 洋芋+豬肉-炒 8:2	毛豆蘿蔔 蘿蔔+蒜+毛豆 6:2:2	有機蔬菜 大滷清湯 白菜+木耳+時蔬	豆奶	6.7	2.7	2.4	853

☆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☆



地址：新北市中和區北安路451號 電話：(02) 86753071 400-000-0000 營業時間：週一至週五 08:00-18:00 週六 08:00-17:00 週日 08:00-16:00
芒果、花生、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。 註冊商標：久翔素食

☆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	湯品 備註	全 日 用 量	每 人 用 量	成 本	售 價	熱 量
1	五	白飯 白米	薑燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	素瓜仔肉醬 豆干+碎瓜+素絞肉-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜 山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.3	2.6	2.6	2.7	823
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	五更豆腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	芹香素肚 素肚+芹菜-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜 味噌湯 蘿蔔+海帶芽		6.5	2.8	2.5	2.6	845
5	二	蘑菇鐵板麵 麵+玉米+時蔬+菇	醬燴豆腐 豆腐(X2)+芝麻-燴	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)-煮	腰果豆薯 豆薯+毛豆+腰果-炒	蔬菜 結頭菜湯 結頭菜+時蔬		6.7	2.6	2.6	2.5	842
6	三	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	蠔油豆包 豆包+菇-煮	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	李節青菜 黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		6.3	2.8	2.4	2.4	819
7	四	白飯 白米	鮮菇豆腐 豆腐+菇-煮	三色干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	南瓜百合 南瓜+百合-蒸	蔬菜 竹筍鮮蔬湯 竹筍+菇		6.4	2.8	2.6	2.4	831
8	五	糙米飯 白米+糙米	蜜汁烤麩 烤麩+地瓜+芝麻-煮	五香豆干 豆干-滷	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-煮	蔬菜 酸辣湯 豆腐+木耳		6.5	2.9	2.5	2.5	848
11	一	泡菜炒飯 白米+白菜+素泡菜+海帶芽	蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜+菇		6.3	2.7	2.6	2.5	821
12	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	蠔油香竹捲 香竹捲+小黃瓜-煮	玉米干丁 豆干+玉米+毛豆-炒	熱炒青木瓜 青木瓜+時蔬-炒	蔬菜 番茄羅宋湯 豆薯+番茄		6.4	2.7	2.6	2.7	837
13	三	白飯 白米	香椿豆腐 豆腐+香椿-煮	糖醋素排骨 素排骨+時蔬-炒	木耳土豆片 洋芋+花生+木耳-煮	李節青菜 薑絲海芽湯 黃豆芽+海帶芽		6.7	2.7	2.5	2.3	838
14	四	五穀飯 白米+五穀米	紅燒麵輪 麵輪+菇-燒	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.5	2.7	2.6	2.5	835
15	五	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	木須豆包 豆包+木耳-炒	香燒金針 筍+金針菇+芝麻-煮	蔬菜 玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.5	2.8	2.5	2.6	845
18	一	麥片飯 白米+麥片	滷黑豆干 黑豆干-滷	沙茶素腰花 素腰花+時蔬+紅蘿蔔-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-煮	蔬菜 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.8	2.5	2.5	833
19	二	白飯 白米	白果百頁 百頁豆腐+白果+百合+菇-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	咖哩洋芋 洋芋+南瓜+咖哩-煮	蔬菜 素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉		6.6	2.7	2.5	2.5	840
20	三	小米飯 白米+小米	蒸豆包 豆包+木耳-蒸	筍丁肉醬 豆干+筍+素絞肉+香菇+毛豆-煮	塔香海根 海帶根-煮	李節青菜 結頭鮮菇湯 結頭菜+菇		6.5	2.5	2.6	2.4	816
21	四	茄汁義大利麵 義大利麵+玉米+番茄	茶香小方干 豆干-滷	油腐關東煮 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	炸什錦天婦羅 南瓜+鮑菇+茄子-炸	蔬菜 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.6	2.7	2.6	2.5	842
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	栗子炆素雞 素雞丁+栗子-煮	木須豆腸 豆腸+小黃瓜+木耳-炒	韓式炒冬粉 冬粉+素泡菜-煮	蔬菜 冬至湯圓 湯圓+青菜		6.7	2.6	2.5	2.4	835
25	一	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐+南瓜-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	燴雙耳 黑木耳+白木耳-煮	蔬菜 麵線羹 麵線+木耳+素肉絲		6.4	2.5	2.6	2.5	813
26	二	鮮菇紫米炒飯 白米+紫米+菇+青菜	古早味豆干 豆干-滷	野菜百頁揚 蔬菜百頁+花椰菜-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	蔬菜 竹筍湯 筍+菇		6.6	2.7	2.5	2.4	835
27	三	白飯 白米	梅醬素雞丁 素雞丁+時蔬+梅醬-燒	紅絲豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	椰香芋頭 芋頭+椰汁-煮	李節青菜 什錦鮮蔬湯 高麗菜+油片絲+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.6	2.4	816
28	四	麥片飯 白米+麥片	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	紅燒烤麩 烤麩+木耳-燒	銀芽三絲 豆芽菜+小黃瓜+時蔬-炒	蔬菜 黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐		6.5	2.7	2.5	2.6	837
29	五	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干+滷	打拋素肉燥 豆干+番茄+時蔬+素絞肉-煮	南瓜炸婆菜 南瓜+芋頭+時蔬-炸	蔬菜 大滷湯 白菜+木耳+時蔬		6.6	2.6	2.3	2.5	827