

久翔 2013年1+2月菜單

大崗國中

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全日 雞腿	全日 雞肉	全日 雞肉	全日 雞肉	全日 雞肉
1/2	二	小米飯 白米+小米	薑汁燒魚 魚肉+金針菇-燒 7:3	茶碗蒸 雞蛋+香菇-蒸 8:2	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 7:3	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.6	811
3	三	泡菜 燒肉拌飯 白米+時蔬+豬肉+泡菜+海帶芽	韓風 雞腿排 雞排(X1)-燒	貢丸 黑干滷味 蘿蔔+黑干+貢丸-滷 5:3:2	木須炒筍 筍+木耳-炒 7:3	季節青菜	韓式豬骨湯 洋芋+湯排		6.3	2.6	2.3	2.4	802
4	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷 4:3:3	玉米炒雞 玉米+雞肉+時蔬-炒 6:2:2	雞絲如意 豆芽菜+雞肉+木耳-炒 7:2:1	有機蔬菜	當歸雞湯 高麗菜+雞骨+當歸		6.5	2.5	2.5	2.5	818
5	五	白飯 白米	爐烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	葫蘆炒肉 葫蘆+豬肉-炒 7:3	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.5	2.4	2.3	2.7	814
8	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	豆豉魚 魚肉+豆腐+豆豉-燒 7:3	芙蓉蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸 9:1	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔-煮 7:3	產銷履歷	青木瓜雞湯 青木瓜+雞骨		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	二	白飯 白米	濃郁咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮 7:3	炒甜不辣 甜不辣+洋蔥-炒 7:3	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒 7:3	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔-烹		6.5	2.6	2.2	2.5	818
10	三	焗烤 螺絲麵 麵+玉米+豬肉+起司	油蔥里肌排 豬排(X1)-燒	麥克雞塊 拼馬鈴薯餅 麥克雞塊(X1)+馬鈴薯餅-烤	田園花椰 花椰菜+時蔬-炒 7:3	季節青菜	竹筍湯 筍		6.3	2.5	2.4	2.5	801
11	四	白飯 白米	避風塘炸翅 雞翅(X1)+蒜-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒 9:1	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒 7:3	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	五	胚芽飯 白米+胚芽米	瓜仔燒肉 豬肉+冬瓜+碎瓜-燒 7:3	韓式部隊鍋 大白菜+豬肉+年糕+泡菜+泡麵+豆皮-煮 4:2:1:1:1	海芽炒黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒 7:2:1	有機蔬菜	味噌針菇湯 金針菇+洋蔥+味噌	豆奶	6.4	2.4	2.5	2.5	803
15	一	白飯 白米	南瓜栗子雞 雞肉+南瓜+栗子-煮 7:2:1	脆皮叉燒 豬肉切條-烤	炒花椰菜 花椰菜+木耳-炒 7:3	產銷履歷	肉骨茶湯 豆豉+蒜+湯排		6.4	2.5	2.3	2.4	801
16	二	五穀飯 白米+五穀米	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燴 8:2	肉燥油豆腐 油豆腐+豬肉+蔥-燒 7:3	木須白菜 大白菜+木耳-煮 7:3	有機蔬菜	綜合圓奶茶 綜合圓+紅茶+奶精		6.3	2.6	2.3	2.7	815
17	三	咖哩炒麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	炸豬肉酥 地瓜+豬肉-炸 6:4	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒 7:3	季節青菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋-烹		6.4	2.5	2.5	2.5	811
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	蜜醬蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-蒸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 7:3	蠔油粉絲 冬粉+豆芽菜+時蔬-煮 7:2:1	有機蔬菜	羅宋湯 蘿蔔+番茄+時蔬		6.6	2.5	2.4	2.6	827
19	五	白飯 白米	香菇雞 雞肉+時蔬+香菇-煮 7:3	京醬肉絲 豆豉+豬肉+京醬-炒 7:3	蒜香玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆仁-炒 7:2:1	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.6	2.3	2.5	820
祝~寒假愉快													
2/16	五	白飯 白米	南洋叻沙雞 雞肉+洋芋+叻沙醬-煮 7:3	流心芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	開陽白菜 大白菜+蒜+蝦米-煮 7:3	有機蔬菜	綠豆烤奶 綠豆+奶精		6.5	2.5	2.4	2.6	820
17	六	麥片飯 白米+麥片	窯燒肋排 豬肋排(X1)+芝麻-燒	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒 7:3	家常寬粉 寬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮 7:1:1:1	有機蔬菜	麻油雞湯 高麗菜+雞骨+麻油		6.4	2.6	2.3	2.7	822
19	一	白飯 白米	黃金炸雞排 雞排(X1)-炸	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒 7:2:1	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮 7:3	產銷履歷	白菜排骨湯 大白菜+時蔬+湯排		6.3	2.7	2.4	2.8	830
20	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-滷 7:3	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮 6:4	開陽高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒 7:3	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.7	2.2	2.5	818
21	三	招牌 滷肉飯 白米+豬肉	海南雞腿排 雞排(X1)-燒	深海 花枝丸雙拼 花枝丸(X1)+馬鈴薯餅-烤	鮮菇結菜 結頭菜+蒜-炒 7:3	季節青菜	四神湯 山藥+洋薏仁+湯排		6.4	2.7	2.3	2.6	825
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	泰式檸檬魚 魚肉+洋蔥-燴 7:3	濃湯蒸蛋 雞蛋+南瓜+奶精-蒸 8:2	清炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+洋香菜-炒 7:3	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832
23	五	白飯 白米	蠔油鮑菇雞 雞肉+鮑菇-煮 7:3	匈牙利炒肉 黃豆芽+豬肉+匈牙利粉-炒 7:3	木須時瓜 時瓜+木耳-炒 7:3	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍-烹	豆奶	6.4	2.7	2.4	2.5	823
26	一	五穀飯 白米+五穀米	紅蔥肉排 豬排(X1)-燒	甜不辣關東煮 蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮 5:3:2	白菜滷 大白菜+木耳-煮 7:3	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.5	2.5	2.4	2.4	811
27	二	白飯 白米	日式親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮 7:2:1	黃瓜炒肉 大黃瓜+豬肉-炒 7:3	蒜香花椰 花椰菜+彩椒-煮 7:3	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋-烹		6.4	2.5	2.5	2.5	811
28	三	和平紀念日											
29	四	糙米飯 白米+糙米	咕咾魚 魚肉+洋蔥-煮 7:3	川味麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	鮮蔬粉絲 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	2.6	2.4	2.6	820

☆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：新竹市東區武竹路163號 電話：03-66733071 19400000000 營業時間：週一至週五 08:00-17:00 週六 08:00-16:00 週日 08:00-15:00
 芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

登錄商標

☆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	全穀類	豆類	蔬菜類	海苔類	熱量
1/2	二	小米飯 白米+小米	香滷黑干 黑豆干-滷	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		6.4	2.5	2.5	2.5	811
3	三	白飯 白米	茄汁豆雞 豆雞片+番茄+毛豆-煮	青椒炒素肉絲 豆薯+素肉絲+青椒-炒	田園時瓜 黃瓜+時蔬-煮	結頭菜湯 結頭菜+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.4	811
4	四	青醬筆管麵 筆管麵+青醬+菇+紅蘿蔔	素魚排 素魚排(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	蔬菜 玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.3	809
5	五	白飯 白米	香椿豆腐 豆腐+香椿醬-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬-煮	油燜脆筍 筍+麵輪-煮	蔬菜 白菜鮮菇湯 大白菜+菇		6.5	2.6	2.5	2.5	825
8	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	糖醋豆腸 小黃瓜+豆腸+番茄-燒	翡翠玉米 玉米+毛豆+葡萄乾-炒	蔬菜 髮菜豆腐湯 髮菜+豆腐		6.5	2.7	2.5	2.4	828
9	二	夏威夷炒飯 白米+素火腿+鳳梨+時蔬	塔香炸豆腐 豆腐-炸	狀元滷味 蘿蔔+豆雞片+海帶結-滷	蒸地瓜 地瓜切塊+芝麻-蒸	蔬菜 榨菜竹筍湯 榨菜+筍		6.3	2.7	2.5	2.6	823
10	三	糙米飯 白米+糙米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮	梅醬苦瓜 苦瓜+梅醬-煮	季節青 冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁		6.4	2.7	2.6	2.4	824
11	四	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+花椰菜-煮	醬燒素肚 素肚+時蔬-炒	彩繪鮑菇 小黃瓜+鮑菇+時蔬-炒	蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.4	2.6	2.6	2.5	821
12	五	胚芽飯 白米+胚芽米	芋頭燒麵輪 麵輪+芋頭-燒	蕃茄肉醬 豆薯+豆干+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬+木耳-炒	蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍		6.4	2.8	2.5	2.5	833
15	一	客家炒板條 板條+高麗菜+時蔬	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	味噌油腐 蘿蔔+筍+油豆腐+味噌-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	蔬菜 大瓜湯 大黃瓜+時蔬		6.5	2.7	2.5	2.4	828
16	二	五穀飯 白米+五穀米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒+青椒-炒	香菇麵筋 蘿蔔+麵筋+香菇+花生-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜 玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.5	2.6	2.5	2.3	816
17	三	白飯 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+筍-燒	素鵪鶉 素絞肉+豆薯+冬粉+素火腿+素香鬆-炒	小瓜鮑菇 小黃瓜+鮑菇-炒	季節青 南瓜湯 南瓜		6.6	2.5	2.4	2.4	818
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒油丁 油豆腐+白蘿蔔-煮	白菜獅子頭 大白菜+素獅子頭(X1)+豆皮-燒	匈牙利黃豆芽 黃豆芽+菇+匈牙利粉-炒	蔬菜 海芽味噌湯 海芽+菇+味噌		6.4	2.7	2.6	2.4	824
19	五	白飯 白米	什錦烤麩 烤麩+木耳+毛豆-炒	瓜仔豆腐 豆腐+瓜仔-煮	金菇三絲 金針菇+紅蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜 羅宋湯 洋芋+番茄		6.3	2.7	2.6	2.5	821
祝~寒假愉快												
2/16	五	白飯 白米	鐵板豆腐 豆腐+金針菇-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜 冬瓜湯 冬瓜		6.3	2.6	2.5	2.5	811
17	六	麥片飯 白米+麥片	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	竹筍炒肉 竹筍+素肉片+時蔬-炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜+薑絲-炒	季節青 芋頭米粉湯 白菜+芋頭+米粉		6.4	2.6	2.6	2.4	816
19	一	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+菇+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+干絲+紅蘿蔔-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜 羅宋湯 馬鈴薯+番茄		6.5	2.6	2.4	2.6	827
20	二	咖哩鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+時蔬+素肉絲	彩蔬豆雞 豆雞片+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	炸天婦羅 地瓜+菇+時蔬-炸	蔬菜 針菇時蔬湯 金針菇+時蔬		6.5	2.7	2.5	2.7	842
21	三	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	麵輪滷味 白蘿蔔+麵輪+海帶結-煮	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	季節青 山藥薏仁湯 山藥+薏仁		6.4	2.6	2.5	2.5	818
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油香竹捲 香竹捲+素蠔油-煮	瓜仔干丁 豆干+素絞肉+碎瓜-炒	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-蒸	蔬菜 竹筍湯 筍+菇		6.4	2.6	2.4	2.4	811
23	五	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+九層塔+菇-炒	香菇豆腐煲 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	泡菜粉絲 冬粉+泡菜-炒	蔬菜 苦瓜味噌湯 苦瓜+味噌		6.4	2.8	2.3	2.5	828
26	一	上海素菜飯 白米+青菜+素火腿	醬燒豆包 豆包+時蔬-燒	海山醬百頁 百頁豆腐+海山醬-燒	清炒白花椰 白花椰+時蔬-炒	蔬菜 麵線羹 麵線+竹筍		6.6	2.6	2.5	2.4	828
27	二	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-滷	沙茶素雞 筍+素雞丁-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蔬菜 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.6	2.6	2.4	816
和平紀念日，放假												
29	四	糙米飯 白米+糙米	肉末豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+彩椒+素蠔油-煮	炒黃瓜 黃瓜+時蔬-炒	蔬菜 關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		6.4	2.7	2.6	2.5	828