

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

久翔 111年 1+2月 素食菜單

地址：新北市林森路16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP管理系統 修業執照證照(衛署字第33399號) 團體(衛署字第32772號) 產品品質證書(衛署字第440700081號)

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。



大崗國中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	營養成分	熱量
1/3	一	麥片飯 白米+麥片	芹菜炒麵腸 麵腸+芹菜-炒	肉醬素干丁 豆干+素絞肉+蒜-煮	木須白菜 白菜+木耳-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6 2 2 2 2 0	834
4	二	白飯 白米	香滷黑干 黑豆干-油	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 2 2 2 2 0	839
5	三	小米飯 白米+小米	茄汁豆雞 豆雞片+番茄+毛豆	青椒炒素肉絲 豆薯+素肉絲+青椒-炒	田園時瓜 時瓜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑絲		6 2 2 2 2 0	838
6	四	青醬筆管麵 筆管麵+蒜+紅蘿蔔-青醬	素魚排 素魚排(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	奶皇包 奶皇包(X1)-蒸	蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬		6 2 2 2 2 0	842
7	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	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+蒜		6 2 2 2 2 0	844
10	一	白飯 白米	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 豆腐+髮菜		6 2 2 2 2 0	828
11	二	夏威夷炒飯 白米+香椿醬+鳳梨-時蔬	塔香炸豆腐 豆腐-炸	狀元滷味 蘿蔔+豆雞片+海帶結-油	蒸地瓜 地瓜切塊+芝麻-蒸	蔬菜	榨菜竹筍湯 榨菜+筍		6 2 2 2 2 0	825
12	三	白飯 白米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲-炒	咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮	梅醬苦瓜 苦瓜+梅醬-煮	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁		6 2 2 2 2 0	826
13	四	糙米飯 白米+糙米	蠔油豆包 豆包+毛豆仁-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 2 2 2 2 0	847
14	五	白飯 白米	芋頭燒麵輪 麵輪+芋頭-燒	蕃茄肉醬 豆薯+豆干+素絞肉+蕃茄-煮	螞蟻上樹 冬粉+木耳-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		6 2 2 2 2 0	827
17	一	客家炒粿條 飯條+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 2 2 2 2 0	837
18	二	白飯 白米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	香菇麵筋 蘿蔔+香菇+麵筋+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 2 2 2 2 0	839
19	三	五穀飯 白米+五穀米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+筍-煮	素鵪鶉 素絞肉+豆薯+冬粉+素火腿+素香菇-炒	蒸蘿蔔糕 素蘿蔔糕(X1)-蒸	蔬菜	南瓜湯 南瓜		6 2 2 2 2 0	830
20	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	壽喜燒油丁 油豆腐+蘿蔔-煮	白菜獅子頭 大白菜+素獅子頭+豆皮-燒	匈牙利黃豆芽 黃豆芽+蒜+匈牙利粉-炒	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽+蒜+味噌		6 2 2 2 2 0	835
2/11	五	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+蒜+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+豆干+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 2 2 2 2 0	821
14	一	紫米飯 白米+紫米	三杯麵腸 麵腸+蒜+九層塔-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 2 2 2 2 0	827
15	二	咖哩鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+素肉+時蔬+咖哩	彩蔬豆雞 豆雞片+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	炸天婦羅 地瓜+蒜+四季豆-炸	蔬菜	針菇時蔬湯 金針菇+時蔬		6 2 2 2 2 0	825
16	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	麵輪滷味 蘿蔔+麵輪+海帶結-煮	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6 2 2 2 2 0	832
17	四	白飯 白米	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+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	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯		6 2 2 2 2 0	827
18	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	紅燒油腐 油豆腐+豆薯-燒	竹筍炒肉 筍+素肉片+時蔬-炒	腐乳高麗 高麗菜+豆腐乳-炒	蔬菜	芋頭米粉湯 白米+芋頭+米粉		6 2 2 2 2 0	830
21	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	蒸喜兔包 喜兔包(X1)-蒸	蔬菜	麵線羹 麵線+筍		6 2 2 2 2 0	842
22	二	地瓜飯 白米+地瓜	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-油	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 2 2 2 2 0	800
23	三	白飯 白米	彩椒花干 蘭花干+彩椒-油	泡菜凍豆腐 凍豆腐+白菜+泡菜-煮	脆炒山藥 山藥+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	當歸湯 高麗菜+蒜+皮辣+素羊肉		6 2 2 2 2 0	818
24	四	燕麥飯 白米+燕麥	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 2 2 2 2 0	818
25	五	白飯 白米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	醬炒素肚 素肚+紅蘿蔔+木耳-炒	梅干筍絲 竹筍+梅干菜-煮	蔬菜	豆薯湯 豆薯+香菇		6 2 2 2 2 0	826