

久翔 111年 4月 菜 單 大崗國中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日供餐	正午供餐	晚間供餐	水果	點心	
1	五	白飯 白米	燒烤醬雞球 雞肉+洋蔥-炒 7:3	鮮茄燴炒蛋 雞蛋+番茄-炒 8:2	金沙結菜 結頭菜+鹹蛋+時蔬-炒 8:1:1	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	新開工	6.4	2.5	2.5	0	806	
4	一	清明節連假												
5	二													
6	三	香噴噴滷肉飯 白米+豬肉	蒙古燒魚 魚排(X1)-燒	雞塊拼地瓜球 雞塊(X1)+地瓜球-烤	豆皮白菜 白菜+豆皮-煮 9:1	蔬菜	仙草雞湯 冬瓜+雞骨+仙草	6.4	2.6	2.5	2.4	0	814	
7	四	白飯 白米	卡拉雞排 雞排(X1)-炸	海陸三鮮 筍+豬肉+鮭魚-炒 6:3:1	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽	6.3	2.4	2.4	2.6	0	803	
8	五	小米飯 白米+小米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮 7:2:1	腰果玉米雞 玉米+雞肉+腰果-炒 7:3	什錦三絲 海帶絲+豆干+時蔬-煮 6:2:2	有機蔬菜	蒜味羹湯 白菜+豬肉+筍	6.4	2.6	2.5	2.3	0	809	
11	一	白飯 白米	泡菜雞 雞肉+白菜+泡菜-煮 6:2:2	炸排骨酥 豬肉-炸	炒佛手瓜 佛手瓜+蒜-炒 8:2	產銷履歷	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	6.3	2.6	2.4	2.6	0	813	
12	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	一番咖哩豬 豬肉+洋芋-煮 7:3	麻油米血麵腸 麵腸+米血-炒 6:4	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+筍+時蔬	6.6	2.5	2.3	2.6	0	824	
13	三	焗烤香蒜麵 麵+豬肉+起司	蜜汁旋烤雞腿 雞腿(X1)-烤	流沙芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	蔬菜	山藥排骨湯 山藥+湯排	6.4	2.6	2.2	2.6	0	815	
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑汁燒魚 魚肉+洋蔥-燒 7:3	極品佛跳牆 白菜+豬肉+芋頭+筍-煮 6:2:1:1	木耳時瓜 時瓜+木耳-煮 8:2	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+雞蛋+筍	6.4	2.4	2.6	2.5	0	806	
15	五	白飯 白米	清燉香菇雞 雞肉+冬瓜+香菇-煮 6:3:1	川味麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	韭香如意 豆芽菜+韭菜-炒 8:2	有機蔬菜	波霸奶茶 粉圓+奶精+紅茶	蔬食	6.3	2.5	2.5	2.6	0	805
18	一	燕麥飯 白米+燕麥	椒鹽炸魚排 魚排(X1)-炸	茶碗蒸 雞蛋+玉米+時蔬-蒸 7:2:1	開陽白菜 白菜+木耳+蝦米-煮 8:2	產銷履歷	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬	6.4	2.5	2.3	2.6	0	810	
19	二	白飯 白米	爆炒三杯雞 雞肉+米血-炒 7:3	香酥海鮮卷 海鮮卷(X2)-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	6.5	2.4	2.2	2.6	0	807	
20	三	韓式燒肉拌飯 白米+黃豆芽+豬肉+芝麻	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	雙色搖搖脆薯 馬鈴薯+地瓜切塊+海苔-烤 6:4	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮 9:1	蔬菜	蕃茄蛋花湯 番茄+雞蛋	6.6	2.5	2.2	2.4	0	813	
21	四	白飯 白米	韓式歐爸雞排 雞排(X1)-燒	海山醬油腐 油豆腐-煮	清炒筍絲 筍+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆+包心圓	6.3	2.6	2.6	2.4	0	809	
22	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	糖醋咕咾肉 豬肉+洋蔥-燴 7:3	乾鍋燒雞 洋芋+雞肉-燒 7:3	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮 8:2	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+蒜	6.5	2.4	2.6	2.6	0	817	
25	一	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+洋蔥-煮 6:2:2	家鄉滷肉臊 豆干+豬肉+毛豆-燴 6:3:1	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮 7:3	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+筍+豬肉	6.3	2.6	2.3	2.5	0	806	
26	二	地瓜飯 白米+地瓜	紅燒鮮魚片 魚排(X1)-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒 7:3	螞蟻上樹 冬菇+高麗菜+豬肉+時蔬-煮 6:2:1:1	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	1	873
27	三	香菇肉臊麵 麵+豬肉+蒜	日式照燒雞排 雞排(X1)-燒	炭烤甜不辣 甜不辣(X2)-烤	木須炒筍 筍+木耳-炒 8:2	蔬菜	四神湯 洋薏仁+山藥+湯排	6.5	2.4	2.6	2.3	0	804	
28	四	胚芽飯 白米+胚芽米	嫩汁大排 豬排(X1)-燴	梅香南瓜雞 南瓜+雞肉+梅醬-煮 7:3	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	刈菜湯 刈菜+金針菇+雞骨	6.4	2.4	2.6	2.5	0	806	
29	五	白飯 白米	花生宮保雞 雞肉+青椒+花生-燴 7:2:1	黃瓜鮮燴魚羹 黃瓜+魚羹-煮 7:3	蒜味洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒 7:2:1	有機蔬菜	大滷湯 白菜+時蔬+筍	蔬食	6.6	2.6	2.5	2.5	0	832

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆