久翔 110年12月菜單 八德國中

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廚房 營養師:陳昱瑄(營養字第8353號) 黃凖庭(營養字第3272號) 產品責任險:明台0855第04PDT00031
甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品,為易過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
1	三	咖哩肉絲炒麵	海苔炸豬排 豬排(X1)+海苔-炸	紅醬黑輪雞 小黃瓜+黑輪+雞肉+海山醬-煮	清炒鮮筍 筍+木耳-炒	蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.3	2.5	2.4	2.6	0	806
2	四	白飯	茄汁雞排 雞排(X1)-燒	蒜苗干片 豆干+紅蘿蔔+蒜苗-炒	白菜肉片 白菜+豬肉-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.5	2.5	2.5	0	818
3	五	胚芽飯	酸辣湯肉片 豬肉+豆腐+筍-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+毛豆仁-炒	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
6	一	白飯	香菇雞 雞肉+蘿蔔+菇-	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋		6.3	2.5	2.5	2.5	0	804
7	二	地瓜飯	紅燒魚排 魚排(烏魚)(X1)-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	腰果玉米 玉米+腰果+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	大滷湯 白菜+木耳		6.6	2.6	2.1	2.5	0	830
8	三	滷肉飯	照燒雞翅 雞翅(X1)-燒	地瓜薯條 地瓜切條-烤	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.4	2.5	2.4	2.6	0	813
9	四	蕎麥飯	韓式烤肉片 豬肉+黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	洋芋燉雞 洋芋+雞肉+紅蘿蔔-煮	脆炒筍絲 筍+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥		6.3	2.6	2.5	2.5	0	811
10	五	白飯	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-燴	滑蛋福州丸 福州丸(X1)+紅蘿蔔+雞蛋-煮	雙色花椰 花椰菜+木耳-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		6.4	2.5	2.4	2.5	0	808
13	一	五穀飯	泡菜魚丁 魚肉+白菜+泡菜+豆腐-煮	豬肉寬粉 寬冬粉+豬肉+木耳-炒	脆炒時瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		6.6	2.5	2.3	2.4	0	815
14	二	白飯	卡菲燉雞 雞肉+洋芋+卡菲醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.4	2.4	2.4	2.6	0	805
15	三	茄汁筆管麵	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	地瓜球 地瓜球-炸	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓+洋薏仁		6.4	2.5	2.5	2.5	0	811
16	四	白飯	烤雞排 雞排(X1)-烤	海芽炒蛋 雞蛋+玉米+海帶芽-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋		6.3	2.6	2.3	2.5	0	806
17	五	小米飯	雙醬肉柳 豬肉+洋蔥+菇-煮	薑絲冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	肉末干丁 豆干+豬肉-炒	有機蔬菜	四神湯 洋薏仁+山藥+湯排		6.1	2.5	2.2	2.6	0	808
20	一	白飯	腐乳豆干雞 雞肉+豆干+海帶結-煮	佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	豆薯肉絲 豆薯+豬肉-炒	履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 青菜+湯圓+豬肉		6.4	2.6	2.4	2.5	0	816
21	二	燕麥飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚(X1)+冬粉-蒸	米血關東煮 蘿蔔+油豆腐+米血糕-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.3	2.6	0	803
22	三	上海菜飯	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	香鬆馬鈴薯 馬鈴薯塊+香鬆-烤	清炒時瓜 黃瓜+木耳-炒	蔬菜	銀耳甜湯 白木耳+蓮子		6.5	2.6	2.2	2.4	0	813
23	四	麥片飯	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	地瓜炒雞 地瓜+雞肉-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.4	2.5	2.6	2.4	0	809
24	五	白飯	南蠻雞 雞肉+彩椒-燴	瓜仔鴿蛋肉醬 冬瓜+豬肉+鴿蛋+碎瓜-煮	田園玉米 玉米+毛豆+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排		6.4	2.6	2.5	2.4	0	814
27	一	薏仁飯	蔥爆肉絲 豬肉+洋蔥-炒	南瓜豆腐 南瓜+豆腐-煮	木須時瓜 蒲瓜+木耳+蝦米-煮	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+洋蔥		6.4	2.5	2.4	2.6	0	813
28	二	白飯	糖醋魚丁 魚肉(旗魚)+豆薯-煮	西魯肉 白菜+豬肉-煮	清炒筍丁 筍+菇+毛豆-炒	有機蔬菜	麻油雞麵線 麵線+雞肉		6.5	2.5	2.5	2.6	0	822
29	三	海鮮炒飯	沙茶豬排 豬排(X1)-燒	麥克雞塊 雞塊(X2)-炸	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮	蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆+芋圓		6.4	2.5	2.6	2.4	0	809
30	四	白飯	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	翡翠蒸蛋 雞蛋+青菜-蒸	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.5	0	811

★本公司食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

◆全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◆每週一供應產銷履歷蔬菜，每周二、四、五供應有機蔬菜