久翔 111年 1+2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優良廠商 營養師:陳昱涵(營養字第8359號) 黃偉冠(營養字第8272號) 產品責任險:明台0855第04PDI00081
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。

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

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
1/3	一	麥片飯	巴斯克燉肉 豬肉+番茄+洋蔥+香料-煮	芹香黑輪 黑輪+芹菜-煮	脆薯干丁 豆薯+豆干+菇-炒	履歷蔬菜	剝皮雞湯 蘿蔔+剝皮辣椒+雞骨		6.3	2.6	2.4	2.4	0	804
4	二	白飯	咖哩魚 魚肉(水鯊魚)+洋芋+咖哩-煮	排骨酥羹 冬瓜+豬肉-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
5	三	茄汁螺旋麵	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	奶皇包 奶皇包(X1)-蒸	開陽時瓜 黃瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	蔬菜	芋頭西米露 西谷米+芋頭		6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
6	四	白飯	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	針菇肉絲湯 金針菇+豬肉		6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
7	五	蕎麥飯	花生豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔+花生-滷	筍香炒蛋 雞蛋+筍-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.3	2.5	2.6	2.6	0	811
10	一	海苔香鬆飯	鹽酥雞 雞肉-炸	貢丸滷味 蘿蔔+豆干+貢丸-滷	炒花椰菜 花椰菜+紅椒-炒	履歷蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.4	2.6	2.3	2.6	0	818
11	二	薏仁飯	砂鍋魚 魚肉(水鯊魚)+白菜+沙茶-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	雞絲銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+雞肉-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
12	三	滷肉飯	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)-煮	塔香黑干 黑豆干+九層塔-煮	蔬菜	黑糖地瓜芋圓 地瓜+芋圓		6.3	2.6	2.4	2.4	0	804
13	四	糙米飯	糖醋雞排 雞排(X1)-燒	海陸三鮮 筍+豬肉+魷魚-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.6	2.4	2.3	0	814
14	五	白飯	花雕滷肉 豬肉+蘿蔔+海帶-滷	味噌豆腐雞 豆腐+雞肉+毛豆-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+白菜+豬肉		6.4	2.5	2.6	2.5	0	813
17	一	胚芽飯	薑汁魚排 魚排(烏魚)(X1)-燒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	脆炒時瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	排骨酥湯 蘿蔔+豬肉		6.4	2.6	2.5	2.2	0	805
18	二	白飯	京醬肉絲 豬肉+洋蔥-煮	野菜甜不辣 花椰菜+甜不辣-煮-炒	木須炒筍 筍+木耳-炒	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇		6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
19	三	海鮮什錦麵	烤雞排 雞排(X1)+芝麻-烤	湯包 湯包(X2)-蒸	鮮菇高麗 高麗菜+菇-炒	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
20	四	白飯	蒙古烤肉 豬肉+豆芽菜+沙嗲醬-炒	麵輪燒雞 冬瓜+雞肉+麵輪-煮	花生海結 海帶結+花生+毛豆-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
祝~寒假愉快														
2/11	五	海苔香鬆飯	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-炒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	蒜味玉米 玉米+毛豆-煮	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排		6.4	2.5	2.2	2.5	0	803
14	一	紫米飯	油腐燉肉 豬肉+油豆腐-煮	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	肉臊銀芽 豆芽菜+小黃瓜+豬肉-炒	履歷蔬菜	當歸雞湯 蘿蔔+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.4	0	808
15	二	白飯	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	醋溜白菜肉片 白菜+豬肉+木耳-煮	清炒花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓+青菜+豬肉+菇		6.6	2.4	2.5	2.4	0	813
16	三	白醬義大利麵	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	雙色海苔薯條 馬鈴薯+地瓜+海苔-烤	蝦香時瓜 黃瓜+木耳+蝦米-煮	蔬菜	銀耳甜湯 白木耳+雪蓮子		6.3	2.5	2.4	2.6	0	806
17	四	白飯	炸魚排 魚排(虱目魚)(X1)-燒	鐵板豆腐 豆腐+豬肉+菇-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.3	2.6	0	810
18	五	紅藜小米飯	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	筍香炒雞 筍+雞肉-炒	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.5	2.4	2.3	2.5	0	805
21	一	白飯	麻油雞 雞肉+鮑菇-煮	哨子豆腐 豆腐+豬肉+菜脯-煮	白菜滷 白菜+木耳-煮	履歷蔬菜	味噌湯 黃豆芽+洋蔥		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
22	二	地瓜飯	炸豬排 豬排(X1)-炸	客家甜不辣 豆干+甜不辣+魷魚+韭菜-炒	清炒時瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	0	803
23	三	肉絲蛋炒飯	烤雞排 雞排(X1)-烤	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	脆炒筍絲 筍+紅蘿蔔-炒	蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆+地瓜圓		6.6	2.4	2.4	2.6	0	819
24	四	燕麥飯	味噌魚 魚肉(旗魚)+豆腐-煮	西魯肉 白菜+豬肉+菇-煮	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 糯米+洋薏仁+雞骨		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811
25	五	白飯	瓜仔燉肉 豬肉+冬瓜+碎瓜-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	肉末粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇+湯排		6.4	2.6	2.5	2.4	0	814

★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