久翔 111年 3月 菜 單 八德國中

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

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:陳昱瑄(營養字第8359號) 黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任險:明台0855第04PDT00081
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		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	二	薏仁飯	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	鹽酥雞 雞肉-炸	蝦香高麗 高麗菜+木耳+蝦米-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811
2	三	**蘑菇鐵板麵** +	**滷雞排** 雞排(X1)-滷 +	**木須炒筍** 筍+木耳-炒 +	**關東煮** 蘿蔔+油豆腐+玉米-煮 +	蔬菜 +	**紅豆紫米湯** 紅豆+紫米		6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
3	四	麥片飯	酸辣魚丁 魚肉(水鯊魚)+豆腐+筍-煮	黃瓜燉雞 黃瓜+雞肉-煮	脆炒豆薯 豆薯+木耳-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉		6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
4	五	白飯	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.3	2.5	2.6	2.6	0	811
7	一	糙米飯	打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄-炒	清炒時瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	沙茶豆干 豆干+雞肉-炒	履歷蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.4	2.4	2.4	2.5	0	801
8	二	白飯	炸雞排 雞排(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	奶油玉米 玉米段-煮	有機蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜+鴨肉		6.4	2.6	2.3	2.6	0	818
9	三	**上海菜飯** +	**嫩汁豬排** 豬排(X1)-燒 +	**海苔雞塊** 雞塊(X2)+海苔-烤 +	**炒青木瓜** 青木瓜+木耳-炒 +	蔬菜 +	**綠豆芋圓湯** 綠豆+芋圓		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
10	四	白飯	蒲燒魚片 魚排(鯛魚)(X1)-蒸	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	白菜煮 白菜+木耳-煮	有機蔬菜	蒜味羹湯 筍+豬肉+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.4	0	804
11	五	五穀飯	黑干滷肉 豬肉+黑豆干-滷	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	大醬寬粉 寬冬粉+雞肉+大醬-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜+豬肉		6.5	2.5	2.6	2.4	0	816
14	一	白飯	烤雞排 雞排(X1)-烤	油腐燉肉 油豆腐+豬肉+海帶結-煮	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	履歷蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		6.3	2.6	2.4	2.4	0	804
15	二	蕎麥飯	砂鍋魚 魚肉(水鯊魚)+白菜+沙茶-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+柴魚+味噌		6.5	2.6	2.4	2.3	0	814
16	三	**肉絲炒烏龍** +	**炸雞腿** 雞腿(X1)-炸 +	**小瓜豆皮** 小黃瓜+豆皮-炒 +	**燴炒三鮮** 筍+豬肉+魷魚-炒 +	蔬菜 +	**銀耳雪蓮子** 白木耳+雪蓮子		6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
17	四	燕麥飯	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	脆炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	金沙玉米 玉米+鹹蛋+雞肉-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.3	2.6	2.6	2.5	0	814
18	五	白飯	蠔油雞丁 雞肉+菇-煮	酸菜凍腐鍋 凍豆腐+白菜+豬肉+酸菜-煮	炒時瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜+湯排		6.4	2.6	2.6	2.6	0	825
21	一	胚芽飯	炸魚排 魚排(虱目魚)(X1)-炸	甜不辣關東煮 油豆腐+蘿蔔+甜不辣-煮	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	履歷蔬菜	柴魚雞湯 金針菇+柴魚+雞骨		6.4	2.5	2.6	2.5	0	813
22	二	白飯	泡菜雞 雞肉+白菜+泡菜-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.4	2.5	2.4	0	806
23	三	**海鮮炒飯** +	**醬燒大排** 豬排(X1)-燒 +	**香鬆地瓜薯條** 地瓜切條-烤 +	**蒜味玉米** 玉米+紅蘿蔔-炒 +	蔬菜 +	**芋頭西米露** 芋頭+西谷米		6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
24	四	白飯	山藥燉雞 雞肉+山藥-煮	咖哩肉末豆腐 豆腐+豬肉-煮	開陽黃瓜 黃瓜+木耳+蝦米-煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		6.4	2.6	2.5	2.2	0	805
25	五	地瓜飯	桂林排骨 豬肉-燴	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
28	一	海苔香鬆飯	鹽酥魚 魚肉(旗魚)-炸	番茄肉醬 豆干+豬肉+番茄+毛豆-煮	芋香白菜滷 白菜+芋頭+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇		6.6	2.4	2.3	2.4	0	808
29	二	紅藜小米飯	可樂滷豬腳 豬肉+豬腳+筍-滷	清炒高麗 高麗菜+蝦米-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		6.4	2.4	2.5	2.5	0	803
30	三	**雞肉飯** +	**脆皮烤雞翅** 雞翅(X1)-烤 +	**蠔油粉絲** 冬粉+高麗菜+豬肉-煮-炒 +	**烤醬豆干** 豆干+鮑菇+四季豆-炒 +	蔬菜 +	**地瓜芋圓湯** 地瓜+芋圓		6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
31	四	糙米飯	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	味噌油腐雞 油豆腐+雞肉+海帶結-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6.6	2.6	2.3	2.5	0	827

★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