

久翔 115年4月素食菜單 昌平國小

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：黃偉庭(營養字第8272號) 陳昱瑄(營養字第8359號) 產品責任險：明台0855第04PDT00081

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	蛋類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	白飯 白米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+菇+咖哩-煮	豆薯炒素肉絲 豆薯+素肉絲+時蔬-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜+菇		5.2	2.4	2.3	2.5	714
2	四	麥片飯 白米+麥片	糖醋豆包 豆包+時蔬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	產銷履歷 竹筍湯 筍+菇		5.2	2.4	2.4	2.5	717
3	五	兒童節補假，不供餐										
6	一	清明節補假，不供餐										
7	二	白飯 白米	番茄豆腐煲 豆腐+番茄-燴	紅燒麵筋 時蔬+麵筋-燒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜 關東煮湯 蘿蔔+玉米+時蔬		5.2	2.4	2.3	2.3	705
8	三	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	三杯豆雞片 豆雞+九層塔+時蔬-煮	鮮蔬炒麵腸 豆芽菜+麵腸-煮	蠔油寬粉 寬粉+時蔬+紅蘿蔔+素蠔油-煮	產銷履歷 黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		5.2	2.3	2.4	2.4	705
9	四	紫米蔬食炒飯 白米+紫米+玉米+芹菜+菇	老皮嫩油腐 嫩油腐(X2)-蒸	榨菜炒素肚 素肚+榨菜-炒	塔香海茸 海茸+九層塔-燒	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.2	2.4	2.2	2.5	712
10	五	五穀飯 白米+五穀米	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	紅仁炒皮絲 豆皮絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	產銷履歷 肉骨茶湯 菇+豆薯		5.1	2.4	2.4	2.4	705
13	一	白飯 白米	宮保油豆腐 油豆腐+青椒+花生-燴	田園百頁 百頁+時蔬-煮	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷 米苔目湯 米苔目+時蔬		5.2	2.5	2.4	2.5	724
14	二	炒烏龍麵 烏龍麵+素肉+時蔬+木耳	梅菜素東坡 素東坡肉(X1)+梅菜-燒	木須豆皮 豆皮+木耳-煮	彩繪黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	標準蔬菜 山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		5.3	2.3	2.3	2.4	709
15	三	白飯 白米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	雙菇豆腐 豆腐+白菜+鴻喜菇+菇-煮	鹹酥芋條 芋頭-炸	產銷履歷 南瓜湯 南瓜+薑絲		5.3	2.4	2.4	2.5	724
16	四	麥片飯 白米+麥片	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	蠔油烤麩 烤麩+鮑菇+時蔬-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	產銷履歷 酸辣湯 豆腐+筍	豆奶	5.1	2.5	2.5	2.5	720
17	五	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸+時蔬-燴	三色干絲 豆干絲+木耳+時蔬-炒	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	產銷履歷 韓式豆芽湯 黃豆芽+海帶芽		5.2	2.4	2.5	2.4	715
20	一	紫米飯 白米+紫米	薑燒百頁 百頁+洋芋-煮	芹香干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	產銷履歷 羅宋湯 時蔬+番茄		5.1	2.5	2.5	2.3	711
21	二	香椿素火腿炒飯 白米+玉米+時蔬+素火腿	蠔油豆包 豆包(X1)+紅蘿蔔-蒸	炒素肚 素肚+時蔬-炒	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.1	2.4	2.4	2.4	705
22	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	鐵板豆腐 油豆腐(X2)+木耳-煮	毛豆干丁 豆干+紅蘿蔔+毛豆仁-煮	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜-煮	產銷履歷 麵線羹 麵線+筍		5.2	2.4	2.3	2.5	714
23	四	白飯 白米	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	蔬炒花椰 花椰菜+菇-炒	產銷履歷 玉米濃湯 玉米+洋芋		5.3	2.4	2.4	2.4	719
24	五	小米飯 白米+小米	醬爆素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	針菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-燒	銀耳南瓜 南瓜+白木耳-煮	產銷履歷 冬瓜海結湯 冬瓜+海帶結		5.1	2.4	2.5	2.4	708
27	一	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	醬燒黑干 黑豆干+時蔬-燒	木耳白花椰 白花椰+木耳-煮	產銷履歷 大滷湯 白菜+木耳		5.1	2.5	2.3	2.3	706
28	二	燕麥飯 白米+燕麥	香燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	芹菜炒豆干 豆干+芹菜-炒	清炒筍絲 筍+木耳-煮	有機蔬菜 山藥湯 山藥+洋芋+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.4	2.3	708
29	三	白飯 白米	茄汁素肚 素肚+時蔬+番茄-炒	薑燒凍豆腐 洋芋+凍豆腐-燒	炒高麗菜 高麗菜+彩椒-炒	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.4	2.1	2.3	707
30	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	產銷履歷 蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬		5.3	2.5	2.2	2.4	722

☆本公司未使用輻射污染食品☆
全面使用非基改豆類製品

