久翔 112年4月菜單 昌平國小

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

全面使用非基改豆類製品

地址：新北市南林區武林街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) 黃偉區(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。

☆本公司未使用輻射汙染食品☆

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	熱量
6	四	白飯 白米	滷雞排 雞排(X1)-滷	＊佛跳牆 豬肉+大白菜+芋頭+時蔬-煮	清炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+金針菇+時蔬		5.2	2.4	2.3	2.6	719
7	五	小米飯 白米+小米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-燒	瓦片香干炒雞 豆干+雞肉+杏仁片-炒	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	產銷履歷	蒜味羹湯 白蘿蔔+豬肉+時蔬		5.0	2.4	2.3	2.5	700
10	一	肉燥飯 白米+豬肉	泡菜炒麵腸 麵腸+白菜+自製泡菜-炒	滷味燙 油豆腐+豆皮+時蔬-滷	蒜味結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	產銷履歷	味噌鮮菇湯 海帶芽+菇+味噌		草莓麵包 5.0	2.5	2.1	2.6	707
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	咖哩豬排 豬排(X1)-燒	＊蘿蔔燉雞 雞肉+蘿蔔-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 時蔬+番茄		5.2	2.5	2.0	2.5	714
12	三	白飯 白米	蘑菇醬雞丁 雞肉+洋蔥+菇-煮	泰式打拋豬 豆干+豬肉+時蔬-炒	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋+時蔬		5.3	2.3	2.1	2.5	709
13	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	黃金炸魚排 魚排(X1)-炸	＊蔥爆豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	木耳時瓜 時瓜+木耳+時蔬-煮	產銷履歷	韓式黃芽湯 黃豆芽+海帶芽+湯排		5.2	2.5	2.2	2.6	724
14	五	白飯 白米	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	＊竹筍炒肉 豬肉+筍-炒	海苔馬鈴薯 馬鈴薯+海苔-烤	產銷履歷	玉米湯 玉米+雞蛋		5.1	2.5	2.1	2.5	710
17	一	燕麥飯 白米+燕麥	黑干滷肉 豬肉+黑豆干-滷	南瓜燒雞 南瓜+時蔬+雞肉-燒	開陽白菜 大白菜+木耳+蝦米-煮	產銷履歷	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬	豆奶	5.1	2.5	2.1	2.5	710
18	二	茄汁焗麵 麵+玉米+豬肉+番茄+起司	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	＊黃瓜燉肉 豬肉+大黃瓜-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.0	2.5	2.2	2.5	705
19	三	紫米飯 白米+紫米	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	＊乾鍋燒雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬-燒	毛豆海結 海帶結+毛豆+時蔬-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+雞骨		5.1	2.4	2.3	2.6	712
20	四	白飯 白米	親子丼 雞肉+雞蛋+時蔬-煮	高麗菜肉片 高麗菜+豬肉+蒜-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯+菇+紅棗		5.0	2.4	2.3	2.5	700
21	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜米	酸甜醬豬排 豬排(X1)-燒	＊沙嗲油腐雞 雞肉+油豆腐+沙嗲醬-煮	韭香豆芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-煮	產銷履歷	青瓜排骨湯 青木瓜+湯排		5.0	2.5	2.2	2.6	710
24	一	白飯 白米	義式雞排 雞排(X1)-燒	＊卡菲燉豬 豬肉+洋芋+卡菲醬-煮	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+時蔬-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+時蔬+豬肉		5.0	2.6	2.2	2.4	708
25	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥燒石斑魚 石斑魚丁+豆腐+蔥-燒	＊冬瓜燉肉 豬肉+冬瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉-炒	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽	果汁	5.1	2.5	2.1	2.6	714
26	三	白飯 白米	燒烤雞排 雞排(X1)-燒	＊客家小炒 豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	川耳炒筍 筍+木耳+時蔬-炒	產銷履歷	山藥四神湯 山藥+洋薏仁+湯排		5.2	2.5	2.0	2.5	714
27	四	胚芽飯 白米+胚芽米	匈牙利炒肉 豬肉+黃豆芽+海帶芽+匈牙利粉-炒	南瓜梅子雞 南瓜+雞肉+梅子-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	刈菜湯 刈菜+菇+雞骨		5.2	2.4	2.2	2.5	712
28	五	豬肉炒飯 白米+時蔬+豬肉	椒鹽雞丁 雞肉+青椒+洋蔥-炒	黃瓜肉片 大黃瓜+豬肉-煮	蒜味洋芋 洋芋+時蔬+毛豆-煮	產銷履歷	大滷湯 大白菜+時蔬		5.3	2.4	2.1	2.6	721

魚類產品魚刺無法完全剃除，吃魚時請一定要細嚼慢嚥，小心魚刺

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆