

# 久翔 114年9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 營養師黃惟庭營養字第8272號 陳昱瑾(營養字第8359號) 產品責任證明台0855第04POT00081

| 日期 | 星期 | 主食                      | 主菜                       | 副菜                     |                         | 蔬菜   | 湯品                 | 附餐 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量  |
|----|----|-------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|------|--------------------|----|-------|-------|-----|-----|-----|
| 1  | 一  | 白飯<br>白米                | 芝香豆腸<br>豆腸+時蔬+芝麻-炒       | 泡菜干片<br>白菜+豆干+泡菜-煮     | 素蝦蘿蔔<br>白蘿蔔+素蝦仁-煮       | 產銷履歷 | 味噌湯<br>金針菇+海帶芽+味噌  |    | 5.3   | 2.4   | 2.5 | 2.2 | 713 |
| 2  | 二  | 鮮蔬炒麵<br>麵+時蔬+木耳         | 清蒸蔬菜捲<br>蔬菜捲(X1)-蒸       | 滷味燙<br>白蘿蔔+黑豆干+素腰花-煮   | 地瓜薯條<br>地瓜切條-烤          | 有機蔬菜 | 大滷湯<br>大白菜+木耳      |    | 5.3   | 2.3   | 2.4 | 2.3 | 707 |
| 3  | 三  | 白飯<br>白米                | 五更腸旺<br>凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮    | 豆皮三絲<br>豆包絲+時蔬+紅蘿蔔-炒   | 脆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒        | 產銷履歷 | 米苔目湯<br>米苔目+豆芽菜    |    | 5.4   | 2.4   | 2.4 | 2.3 | 722 |
| 4  | 四  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁           | 蕃茄豆包<br>豆包+蕃茄-燒          | 彩繪香竹腸<br>香竹腸+紅蘿蔔+菇-炒   | 鮮菇條豆<br>菜豆(四季豆)+菇-煮     | 產銷履歷 | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜+枸杞     |    | 5.2   | 2.3   | 2.4 | 2.3 | 700 |
| 5  | 五  | 白飯<br>白米                | 醬香油丁<br>油豆腐+香菇-燒         | 糯米椒干片<br>豆干+糯米椒+青椒-炒   | 素沙茶寬粉<br>寬粉+時蔬-炒        | 產銷履歷 | 竹筍丸片湯<br>筍+素丸片     |    | 5.3   | 2.4   | 2.3 | 2.4 | 717 |
| 8  | 一  | 香菇油飯<br>白米+糯米+麵輪+香菇     | 醬蒸豆包<br>豆包+毛豆仁-蒸         | 菇炒素腰花<br>鮑菇+素腰花+筍-炒    | 椒鹽薯塊<br>馬鈴薯塊-炸          | 產銷履歷 | 針菇油腐湯<br>金針菇+油豆腐   |    | 5.4   | 2.3   | 2.3 | 2.5 | 721 |
| 9  | 二  | 白飯<br>白米                | 玉米豆腐<br>豆腐+玉米-煮          | 雪蓮子麵筋<br>麵筋+雪蓮子-煮      | 蔬炒黃芽<br>黃豆芽+木耳-煮        | 有機蔬菜 | 榨菜筍絲湯<br>筍+榨菜      |    | 5.3   | 2.2   | 2.3 | 2.3 | 697 |
| 10 | 三  | 糙米飯<br>白米+糙米            | 梅干素東坡肉<br>素東坡肉(X1)+梅干菜-煮 | 野蕁凍豆腐<br>凍豆腐+菇-煮       | 木耳冬瓜<br>冬瓜+木耳+枸杞-煮      | 產銷履歷 | 鮮菇洋芋湯<br>洋芋+菇      |    | 5.3   | 2.3   | 2.4 | 2.3 | 707 |
| 11 | 四  | 白飯<br>白米                | 紅燒烤麩<br>烤麩+筍+杏仁片-燒       | 京醬干絲<br>豆干+紅蘿蔔+時蔬-煮    | 芋香白菜<br>大白菜+芋頭-煮        | 產銷履歷 | 海芽豆腐湯<br>豆腐+海帶芽    | 豆奶 | 5.3   | 2.3   | 2.3 | 2.3 | 705 |
| 12 | 五  | 小米飯<br>白米+小米            | 栗子黑干<br>黑豆干+栗子-煮         | 瓜仔素肉燥<br>豆薯+麵輪+碎瓜+香菇-煮 | 蜜糖地瓜<br>地瓜+芝麻-炒         | 產銷履歷 | 玉米湯<br>玉米+紅蘿蔔      |    | 5.4   | 2.2   | 2.3 | 2.3 | 704 |
| 15 | 一  | 白飯<br>白米                | 咖哩豆腸<br>豆腸+時蔬+咖哩-煮       | 竹筍干丁<br>豆干+竹筍-炒        | 蔬菜天婦羅<br>豆腐+鮑菇+時蔬-炸     | 產銷履歷 | 蘿蔔湯<br>蘿蔔+時蔬       |    | 5.4   | 2.4   | 2.3 | 2.5 | 728 |
| 16 | 二  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米           | 蠔油豆雞片<br>豆雞片+時蔬-煮        | 紅燒麵輪<br>冬瓜+麵輪+枸杞-燒     | 彩椒花椰<br>花椰菜+彩椒-炒        | 有機蔬菜 | 玉米鮮菇湯<br>玉米+菇      |    | 5.5   | 2.3   | 2.1 | 2.4 | 718 |
| 17 | 三  | 白飯<br>白米                | 紅沙豆腐<br>豆腐+紅蘿蔔-煮         | 拌飯肉醬<br>豆干+玉米+素絞肉-煮    | 菇炒高麗<br>高麗菜+菇-煮         | 產銷履歷 | 肉骨茶湯<br>豆薯+菇+素肉骨茶包 |    | 5.3   | 2.4   | 2.3 | 2.3 | 712 |
| 18 | 四  | 家常麵疙瘩<br>麵疙瘩+高麗菜+時蔬     | 薑汁油豆腐<br>油豆腐+香菇-煮        | 海帶雙結<br>海帶結+豆干結-煮      | 菇炒脆腸<br>茼蒿脆腸+鮑菇-炒       | 產銷履歷 | 山藥薏仁湯<br>山藥+洋薏仁    |    | 5.3   | 2.3   | 2.2 | 2.3 | 702 |
| 19 | 五  | 白飯<br>白米                | 蕃茄炒素肚<br>素肚+蕃茄-炒         | 豆皮冬瓜<br>冬瓜+豆皮+香菇-煮     | 清炒筍片<br>筍+紅蘿蔔+時蔬-炒      | 產銷履歷 | 芋香米粉<br>米粉+時蔬+芋頭   |    | 5.3   | 2.2   | 2.3 | 2.4 | 702 |
| 22 | 一  | 燕麥飯<br>白米+燕麥            | 滷黑豆干<br>黑豆干+酸菜-滷         | 蘿蔔燒烤麩<br>烤麩+蘿蔔-燒       | 山藥炒菇<br>菇+山藥-炒          | 產銷履歷 | 竹筍湯<br>筍+菇         |    | 5.4   | 2.3   | 2.2 | 2.4 | 714 |
| 23 | 二  | 香椿蔬食炒飯<br>白米+玉米+菇+時蔬+香椿 | 南瓜燉豆腐<br>豆腐+南瓜+毛豆-煮      | 時蔬豆腸<br>豆腸+時蔬-炒        | 脆炒銀芽<br>豆芽菜+紅蘿蔔-炒       | 有機蔬菜 | 藥膳湯<br>豆薯+皮絲       |    | 5.3   | 2.2   | 2.2 | 2.5 | 704 |
| 24 | 三  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥      | 筍香燒百頁<br>百頁豆腐+筍-燒        | 蔬炒豆包<br>豆包+黃椒+時蔬-炒     | 鮮蔬年糕片<br>青菜+年糕+紅蘿蔔-炒    | 產銷履歷 | 冬瓜湯<br>冬瓜+紅蘿蔔      |    | 5.2   | 2.3   | 2.3 | 2.3 | 698 |
| 25 | 四  | 白飯<br>白米                | 紅燒油豆腐<br>油豆腐+蘿蔔-燒        | 醬爆麵腸<br>麵腸+時蔬-炒        | 咖哩寬粉<br>寬冬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-炒 | 產銷履歷 | 番茄洋芋湯<br>馬鈴薯+蕃茄+時蔬 |    | 5.4   | 2.2   | 2.3 | 2.4 | 709 |
| 26 | 五  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥            | 壽喜花干<br>蘭花干-燒            | 味噌燒豆雞<br>豆雞片+木耳-煮      | 素燒甜不辣<br>白蘿蔔+素甜不辣-煮     | 產銷履歷 | 髮菜羹湯<br>髮菜+大白菜+紅蘿蔔 |    | 5.2   | 2.2   | 2.5 | 2.3 | 695 |
| 29 | 一  | 教師節連假，不供餐               |                          |                        |                         |      |                    |    |       |       |     |     |     |
| 30 | 二  | 白飯<br>白米                | 麻婆豆腐<br>豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮     | 清炒干絲<br>豆干+時蔬+紅蘿蔔-炒    | 清蒸南瓜<br>南瓜+紅棗-蒸         | 有機蔬菜 | 針菇海芽湯<br>金針菇+海帶芽   |    | 5.3   | 2.3   | 2.4 | 2.4 | 712 |

☆本公司未使用輻射污染食品☆  
全面使用非基改豆類製品



官方網站



facebook



Instagram