

久翔

112年6月素食菜單

全面使用
非基改豆類製品

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 康豆道(營養字第8359號) 產品責任險明台0855第04PD700081 ☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	副餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	白飯 白米	三杯百頁 百頁+菇-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+時蔬+素肉絲-炒	田園花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜+時蔬+皮絲		5.4	2.3	2.4	2.3	714
2	五	小米飯 白米+小米	酸白菜凍腐 凍豆腐+白菜+酸白菜-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅椒-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	蘿蔔海結湯 蘿蔔+海帶結		5.2	2.4	2.2	2.3	703
5	一	白飯 白米	清蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	番茄肉醬 豆干+番茄+素絞肉+毛豆仁-煮	胡麻海根 海根+芝麻醬+芝麻-煮	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+素丸片+玉米	藍莓麵包	5.2	2.4	2.3	2.2	701
6	二	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	薑汁凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	銀耳南瓜 南瓜+白木耳-煮	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+紅蘿蔔+菇		5.1	2.5	2.5	2.1	702
7	三	白飯 白米	雪菜香竹捲 香竹捲+雪菜+紅椒-煮	醬炒素肚 素肚+榨菜+時蔬-炒	清燉蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+時蔬-煮	產銷履歷	韓式豆芽湯 黃豆芽+泡菜		5.2	2.4	2.3	2.4	710
8	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	番茄豆腐 豆腐+番茄+玉米-煮	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	紅仁絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		5.0	2.5	2.4	2.5	710
9	五	白飯 白米	蜜汁黑豆干 黑豆干+鮑菇+芝麻-煮	素佛跳牆 白菜+筍+芋頭+素排骨酥-煮	清炒花椰 花椰+時蔬-炒	產銷履歷	青菜豆腐湯 豆腐+青菜		5.1	2.4	2.3	2.4	703
12	一	胚芽飯 白米+胚芽米	醬炒麵腸 麵腸+紅蘿蔔-炒	素鵪鬆 豆薯+素火腿+素香鬆+素絞肉-炒	素臊銀芽 豆芽菜+小黃瓜+素絞肉-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+時蔬		5.5	2.3	2.2	2.1	707
13	二	白飯 白米	海帶干絲 豆干絲+海帶絲+紅蘿蔔-煮	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+蓮子-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+時蔬	豆奶	5.1	2.5	2.4	2.2	704
14	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	栗香麵輪 麵輪+白蘿蔔+栗子-滷	醬爆豆雞片 豆雞片+菇-炒	蜜糖地瓜 地瓜+白芝麻-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海芽		5.2	2.4	2.4	2.3	708
15	四	古早味米苔目 米苔目+素肉絲+時蔬	紅燒豆包 豆包+時蔬-燒	糯米椒炒肉絲 糯米椒+菇+素肉絲-炒	燴雙菇 大白菜+鴻喜菇+菇+時蔬-燴	產銷履歷	羅宋湯 洋芋+番茄		5.3	2.4	2.6	2.2	715
16	五	糙米飯 白米+糙米	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	蘑菇醬豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+菇-煮	南瓜肉醬 南瓜+素絞肉-燒	產銷履歷	脆薯鮮菇湯 豆薯+菇		5.3	2.4	2.4	2.0	701
17	六	白飯 白米	田園百頁 百頁豆腐+時蔬-煮	菇炒麵腸 麵腸+菇-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬		5.2	2.6	2.5	2.1	716
19	一	雙菇紫米炒飯 白米+紫米+鴻喜菇+菇+紅蘿蔔	小瓜素雞丁 素雞丁+小黃瓜-燒	紅仁豆包 豆包絲+紅蘿蔔-煮	脆炒豆薯丁 豆薯+毛豆仁-炒	產銷履歷	味噌油腐湯 油豆腐+海帶芽		5.5	2.4	2.4	2.2	724
20	二	白飯 白米	五更豆腐 凍豆腐+時蔬+酸菜-煮	白菜燒麵筋 大白菜+時蔬+麵筋-燒	清炒筍絲 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜+時蔬		5.1	2.5	2.4	2.3	708
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	八寶肉醬 豆干+紅蘿蔔+素絞肉+時蔬-煮	地瓜薯條 地瓜切條-烤	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁		5.3	2.5	2.2	2.2	713
22 23	四 五	端午節連假											
26	一	白飯 白米	鮑菇麵輪 麵輪+鮑菇+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+素豆瓣醬-煮	栗子燒白菜 大白菜+栗子+菇+煮	產銷履歷	番茄鮮蔬湯 時蔬+番茄		5.1	2.3	2.5	2.4	700
27	二	香椿義大利麵 義大利麵+玉米+時蔬+香椿醬	滷油豆腐 油豆腐+時蔬-滷	醬爆麵腸 麵腸+花椰+時蔬-炒	鮮菇地瓜葉 地瓜葉+菇-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.4	722
28	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包+番茄+毛豆仁-蒸	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	腰果炒玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 素肉絲+榨菜		5.1	2.3	2.4	2.4	698
29	四	麥片飯 白米+麥片	手工豆腐丸 豆腐丸(豆腐+堅果+時蔬)(X1)+毛豆-燒	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+素沙嗲醬-煮	奶香南瓜 南瓜+洋芋-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬		5.4	2.3	2.2	2.1	700
30	五	白飯 白米	醬燒百頁 百頁+時蔬-燒	芝香菜豆 菜豆+豆包絲+白芝麻-炒	清炒寬粉 寬粉+時蔬-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.6	2.5	729