

久翔 114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) 陳昇瑋(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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	二	兒童節特餐											
2	三	白飯 白米	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	四	兒童節、清明節連假，不供餐											
4	五												
7	一	糙米飯 白米+糙米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+菇+咖哩-煮	豆薯炒肉絲 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
8	二	白飯 白米	番茄豆腐煲 豆腐+番茄-燴	冬瓜麵筋 冬瓜+麵筋+花生-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
9	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	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
10	四	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+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	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.2	2.4	2.2	2.5	712
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	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+素羊肉+豆薯		5.1	2.4	2.4	2.4	705
14	一	白飯 白米	宮保油豆腐 油豆腐+青椒+花生-燴	木須豆包 豆包+木耳-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
15	二	燕麥飯 白米+燕麥	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	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		5.1	2.5	2.5	2.5	720
16	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
17	四	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	田園百頁 百頁+時蔬-煮	彩繪黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁	豆奶	5.3	2.3	2.3	2.4	709
18	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
21	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	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
22	二	香椿素火腿炒飯 白米+玉米+時蔬+素火腿	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔-燒	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
23	三	麥片飯 白米+麥片	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
24	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
25	五	胚芽飯 白米+胚芽米	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
28	一	運動會補假一天											
29	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	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	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.4	2.3	708
30	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

☆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