

久翔 115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	主穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
8/31	一	白飯 白米	芝香豆腸 豆腸+時蔬+芝麻-炒	泡菜干片 白菜+豆干+泡菜-煮	素蝦黃瓜 大黃瓜+素蝦仁-煮	產銷履歷	味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.5	2.2	713
9/1	二	鮮蔬炒麵 麵+時蔬+木耳	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	滷味燙 白蘿蔔+黑豆干+素腰花-煮	地瓜薯條 地瓜切條-烤	有機蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳		5.3	2.3	2.4	2.3	707
2	三	白飯 白米	五更腸旺 凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮	豆皮三絲 豆包絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	米苔目湯 米苔目+豆芽菜		5.4	2.4	2.4	2.3	722
3	四	麥片飯 白米+麥片	蕃茄豆包 豆包+蕃茄-燒	彩繪香竹腸 香竹腸+紅蘿蔔+菇-炒	鮮菇條豆 菜豆(四季豆)+菇-煮	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.2	2.3	2.4	2.3	700
4	五	白飯 白米	醬香油丁 油豆腐+香菇-燒	糯米椒干片 豆干+糯米椒+青椒-炒	素沙茶寬粉 寬粉+時蔬-炒	產銷履歷	蒲瓜丸片湯 蒲瓜+素丸片		5.3	2.4	2.3	2.4	717
7	一	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	醬蒸豆包 豆包+毛豆仁-蒸	塔香素腰花 鮑菇+素腰花+筍+九層塔-煮	椒鹽薯塊 馬鈴薯塊-炸	產銷履歷	黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐		5.4	2.3	2.3	2.5	721
8	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	雪蓮子麵筋 麵筋+雪蓮子-煮	蔬炒黃芽 黃豆芽+木耳-煮	標章蔬菜	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		5.3	2.2	2.3	2.4	702
9	三	糙米飯 白米+糙米	梅干素東坡肉 素東坡肉(X1)+梅干菜-煮	野蕈凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	木耳冬瓜 冬瓜+木耳+枸杞-煮	產銷履歷	鮮菇絲瓜湯 絲瓜+菇		5.2	2.3	2.4	2.3	700
10	四	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩+筍+杏仁片-燒	京醬干絲 豆干+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	芋香白菜 大白菜+芋頭-煮	產銷履歷	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽		5.3	2.3	2.3	2.3	705
11	五	五穀飯 白米+五穀米	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	瓜仔素肉燥 豆薯+麵輪+碎瓜+香菇-煮	蜜糖地瓜 地瓜+芝麻-炒	產銷履歷	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		5.4	2.2	2.3	2.3	704
14	一	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸+小黃瓜+咖哩-煮	竹筍干丁 豆干+竹筍-炒	蔬菜天婦羅 豆腐+鮑菇+時蔬-炸	產銷履歷	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬		5.4	2.4	2.3	2.5	728
15	二	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油豆雞片 豆雞片+小黃瓜-煮	紅燒麵輪 冬瓜+麵輪+枸杞-燒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	蒲瓜鮮菇湯 蒲瓜+菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	三	白飯 白米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	拌飯肉醬 豆干+玉米+素絞肉-煮	菇炒高麗 高麗菜+菇-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包	豆奶	5.3	2.4	2.3	2.3	712
17	四	家常麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+時蔬	薑汁油豆腐 油豆腐+香菇-煮	海帶雙結 海帶結+豆干結-煮	西芹脆腸 茼蒿脆腸+鮑菇+西芹-炒	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		5.3	2.3	2.2	2.3	702
18	五	白飯 白米	番茄炒素肚 素肚+番茄-炒	豆皮冬瓜 冬瓜+豆皮+香菇-煮	清炒筍片 筍+紅蘿蔔+時蔬-炒	產銷履歷	芋香米粉 米粉+時蔬+芋頭		5.3	2.2	2.3	2.4	702
21	一	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	蘿蔔燒烤麩 烤麩+蘿蔔-燒	山藥炒菇 菇+山藥-炒	產銷履歷	竹筍湯 筍+菇		5.4	2.3	2.2	2.4	714
22	二	香椿蔬食炒飯 白米+玉米+菇+時蔬+香椿	南瓜燉豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	小瓜豆腸 豆腸+小黃瓜-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯+皮絲		5.3	2.2	2.2	2.5	704
23	三	地瓜飯 白米+地瓜	筍香燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	芹炒豆包 豆包+黃椒+芹菜-炒	鮮蔬年糕片 青菜+年糕+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		5.2	2.3	2.3	2.4	702
24	四	白飯 白米	紅燒油豆腐 油豆腐+蘿蔔-燒	醬爆麵腸 麵腸+時蔬-炒	咖哩寬粉 寬冬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-炒	產銷履歷	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+時蔬		5.4	2.2	2.3	2.4	709
25	五	中秋節&教師節連假，不供餐											
28	一	中秋節&教師節連假，不供餐											
29	二	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	清炒干絲 豆干+時蔬+紅蘿蔔-炒	清蒸南瓜 南瓜+紅棗-蒸	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.3	2.4	2.4	712
30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	番茄豆雞 豆雞片+番茄-炒	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)+香菇-煮	乾煸四季 菜豆(四季豆)+紅蘿蔔+豆酥-炒	產銷履歷	結頭鮮蔬湯 結頭菜+時蔬		5.1	2.4	2.4	2.3	701

☆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