

久翔

114年5月素食菜單

秀朗國小

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:陳昱瑋(營養字第8359號) 營養師:黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任險:明台0855第04PDT00801

期	日	主 食	主 菜	副 菜			蔬 菜	湯 品	附 餐	全 日 營 養 衡 平	蛋 白 質	維 生 素 A	維 生 素 B	熱 量	
1	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	綜合滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	豆沙包 豆沙包(X1)-蒸	清炒佛手瓜 佛手瓜+木耳-炒	產銷履歷 蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722	
2	五	白飯 白米	味噌燒花干 蘭花干+時蔬+味噌-燒	枸杞蒸南瓜 南瓜+枸杞-蒸	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	鮮蔬結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜+薑-炒	產銷履歷 竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔	無糖豆漿	5.4	2.4	2.2	2.4	721	
5	一	紫米飯 白米+紫米	素肉臊豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮	醬燒茄子 茄子-燒	翡翠玉米 玉米+毛豆+葡萄乾-煮	產銷履歷 蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜		5.3	2.5	2.1	2.3	715	
6	二	野菇炒飯 白米+素肉絲+菇+高麗菜	鮮菇炒黑干 黑豆干+菇-炒	黑糖捲 黑糖捲(X1)-蒸	照燒豆包 豆包+彩椒+芝麻-蒸	豆薯花生 豆薯+小黃瓜+時蔬+花生-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-煮	有機蔬菜 薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726	
7	三	糙米飯 白米+糙米	蔬炒素肚 素肚+木耳-煮	青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	醬香桂竹筍 筍+菇+紅蘿蔔-燒	彩椒鮑菇 鮑菇+時蔬+彩椒-煮	產銷履歷 海帶芽湯 玉米+海帶芽		5.3	2.4	2.1	2.4	712	
8	四	白飯 白米	蕃茄醬豆干 豆干+蕃茄+毛豆-煮	焗烤玉米蛋 雞蛋+玉米+起司-烤	豆芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮	白菜炒菇 白菜+菇-炒	蓮子山藥 山藥+洋芋+蓮子-煮	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜+薑	水果	5.3	2.5	2.1	2.4	719	
9	五	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油素雞丁 素雞丁+時蔬-煮	筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮	藥膳皮絲 皮絲+高麗菜+當歸-燒	乾煸菜豆 菜豆-煮	炸蘿蔔糕 素蘿蔔糕-炸	產銷履歷 黃瓜鮮蔬湯 大黃瓜+時蔬		5.2	2.4	2.2	2.3	703	
12	一	五穀飯 白米+五穀米	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	菜脯炒干丁 豆干+菜脯-炒	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	產銷履歷 竹筍湯 筍+時蔬	章Q回饋 無糖豆漿	5.3	2.6	2.2	2.3	725	
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	味噌燉蘿蔔 蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	地瓜薯條 地瓜切條-炸	香燒海根 海帶根+芝麻-煮	有機蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	水果+保久乳		5.4	2.4	2.2	2.3	717
14	三	胚芽飯 白米+胚芽米	醬拌豆腐 豆腐-燒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+素絞肉-炒	茄汁豆雞片 豆雞片+時蔬+番茄-煮	鮮菇劍筍 劍筍+菇-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+枸杞-煮	產銷履歷 蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.5	723	
15	四	素肉臊飯 白米+麵輪+香菇	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)-燒	蔬炒豆腸 豆腸+時蔬-炒	熱拌地瓜葉 地瓜葉-煮	蒸芝麻包 芝麻包(X1)-蒸	清炒櫛瓜 櫛瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 素肉骨茶湯 時蔬+菇+素肉骨茶包	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	726	
16	五	白飯 白米	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	山藥炒三鮮 山藥+時蔬+白果+素海參-炒	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-煮	素蠔油花椰 花椰菜+素蠔油-煮	產銷履歷 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.1	2.4	712	
19	一	麥片飯 白米+麥片	醬燒烤麩 烤麩+鮑菇-燒	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯+時蔬+白醬+起司-烤	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	素菜包 素菜包(X1)-蒸	菇炒水蓮 水蓮+菇-炒	產銷履歷 番茄蔬菜湯 豆薯+番茄		5.3	2.4	2.1	2.4	712	
20	二	白飯 白米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	有機蔬菜 芋頭米粉湯 米粉+芋頭	水果	5.3	2.4	2.1	2.4	712	
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮	醋溜白菜 白菜+木耳-煮	蒸豆包 豆包+毛豆仁-蒸	洋芋炒玉米 洋芋+玉米-炒	小瓜鮑菇 小黃瓜+鮑菇-炒	產銷履歷 竹筍湯 竹筍		5.4	2.5	2.2	2.3	724	
22	四	紫米炊飯 白米+紫米+時蔬+玉米+毛豆	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	梅干麵輪 麵輪+時蔬+梅干菜-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	烤地瓜 地瓜條(X1)-烤	豆酥四季 四季豆+豆酥-煮	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.5	2.1	2.3	715	
23	五	五穀飯 白米+五穀米	香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	豆薯炒素肉絲 豆薯+青椒+素肉絲-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	珍珠糯米丸 素珍珠丸(X1)-蒸	芝麻豆芽菜 豆芽菜+菇+芝麻-煮	產銷履歷 海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.4	2.2	2.3	710	
26	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	三杯茄子 茄子+九層塔-煮	滷蛋 雞蛋(X1)+菇-滷	炒高麗菜 高麗菜+菇-炒	產銷履歷 紅棗山藥湯 山藥+紅棗		5.3	2.5	2.1	2.1	706	
27	二	鮮蔬炒粿條 粿條+時蔬	照燒油豆腐 油豆腐(X2)+芝麻-燒	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	冬瓜角螺 冬瓜+角螺+菇-煮	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+筍+時蔬	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726	
28	三	白飯 白米	小瓜素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	紅燒麵筋 蘿蔔+麵筋-燒	鮮菇結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔-炒	酸甜蓮藕圈 蓮藕+芝麻-煮	針菇四季 四季豆+金針菇-炒	產銷履歷 絲瓜麵線湯 麵線+絲瓜		5.4	2.5	2.1	2.3	722	
29	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	清炒百頁 百頁+時蔬-炒	栗子白菜 大白菜+栗子+菇+-煮	醬炒麵腸 麵腸+地瓜-炒	脆炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	蠔油粉絲 冬粉+豆芽菜-煮	產銷履歷 素關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣	水果	5.4	2.4	2.2	2.4	721	

☆本公司未使用輻射污染食品☆
☆全面使用非基改食材☆



官方網站



facebook



Instagram