

久翔 115年1+2月素食菜單 穀保家商

地址：新北市東林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP專員簡尚 營養師 黃世庭(營養字第8272號) 陳受南(營養字第8352號) 產品責任驗明台0855第06P10700052號
甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含穀質之穀物、大豆、魚類及其製品、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量
1/2	五	香椿筆管麵 筆管麵+香椿醬+菇	素魚排 素魚排(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	白菜煮 大白菜+彩椒-煮	蔬菜	香菇玉米湯 玉米+香菇	水果	6.4	2.6	2.5	2.3	831
5	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	糖醋豆腸 小黃瓜+豆腸+番茄-燒	翡翠玉米 玉米+毛豆+葡萄乾-炒	蔬菜	髮菜豆腐湯 髮菜+豆腐		6.5	2.7	2.5	2.4	814
6	二	夏威夷炒飯 白米+素火腿+鳳梨+時蔬	塔香炸豆腐 豆腐(X2)-炸	綜合滷味 蘿蔔+豆雞片+海帶結-滷	蜜糖地瓜 地瓜切塊+芝麻-炒	蔬菜	榨菜竹筍湯 榨菜+筍		6.3	2.7	2.5	2.6	828
7	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮	雙菇炒高麗 高麗菜+菇+素蠔絲-炒	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁		6.4	2.7	2.6	2.4	826
8	四	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+時蔬-煮	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	彩繪鮑菇 小黃瓜+鮑菇+時蔬-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.4	2.6	2.6	2.5	832
9	五	麥片飯 白米+麥片	芋頭燒麵輪 麵輪+芋頭-燒	蕃茄素肉醬 豆薯+豆干+素絞肉+蕃茄+毛豆-煮	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+木耳-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		6.4	2.8	2.5	2.5	831
12	一	客家炒板條 板條+高麗菜+時蔬	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	味噌油腐 蘿蔔+茼蒿+油豆腐+味噌-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	蔬菜	大瓜蔬菜湯 大黃瓜+時蔬		6.5	2.7	2.5	2.4	815
13	二	燕麥飯 白米+燕麥	糯米椒炒豆干 豆干+糯米椒+青椒-炒	香菇麵筋 冬瓜+麵筋+香菇+花生-煮	蔬炒白花椰 白花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.5	2.6	2.5	2.3	823
14	三	白飯 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+筍-燒	素鴿鬆 素絞肉+豆薯+冬粉+素火腿+素香鬆-炒	小瓜鮑菇 小黃瓜+鮑菇-炒	蔬菜	南瓜紅棗湯 南瓜+紅棗		6.6	2.5	2.4	2.4	837
15	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	壽喜燒油丁 油豆腐+鮑菇-燒	白菜素獅子頭 大白菜+素獅子頭(X1)+豆皮-燒	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	蔬菜	素肉骨茶湯 時蔬+菇		6.4	2.7	2.6	2.4	830
16	五	白飯 白米	素燒烤麩 烤麩+木耳+毛豆-炒	瓜仔豆腐 豆腐+瓜仔-煮	金菇三絲 金針菇+紅蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄	水果	6.3	2.7	2.6	2.5	816
19	一	鮮蔬炒烏龍 烏龍麵+時蔬+素肉絲	滷油豆腐 油豆腐+香菇-滷	照燒麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	花椰燴雙菇 花椰菜+鴻喜菇+菇-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑		6.8	2.7	2.4	2.6	821
20	二	休業式，不供餐											
21	三	小米飯 白米+小米	紅燒黑干 黑豆干-燒	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+時蔬		6.8	2.6	2.4	2.5	815
22	四	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐+紅蘿蔔+毛豆+咖哩-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	清炒豆薯 豆薯+紅蘿蔔+核桃-煮	蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔+玉米		6.8	2.6	2.3	2.6	828
23	五	五穀飯 白米+五穀米	糖醋豆包 豆包+彩椒+糖醋醬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+枸杞-煮	脆炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒	蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.8	2.6	2.4	2.5	809
寒假及春節連假(不供餐)，祝～新年快樂													
2/23	一	上海素菜飯 白米+青菜+素火腿	醬燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	海山醬百頁 百頁豆腐+海山醬-燒	清炒白花椰 白花椰+時蔬-炒	蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍		6.6	2.6	2.5	2.4	840
24	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蒸嫩油豆腐 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	沙茶素雞 白菜+素雞丁+素沙茶-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+南瓜+咖哩-煮	蔬菜	番茄蔬菜湯 時蔬+番茄		6.4	2.6	2.6	2.4	820
25	三	白飯 白米	肉末豆腐 豆腐+素絞肉-煮	醬炒素肚 素肚+紅蘿蔔+木耳-炒	梅干筍絲 竹筍+梅干菜-煮	蔬菜	山藥紅棗湯 山藥+馬鈴薯+紅棗		6.5	2.6	2.4	2.4	827
26	四	紫米飯 白米+紫米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	蠔油香竹捲 香竹捲+彩椒+素蠔油-煮	蔬炒黃瓜 黃瓜+時蔬-炒	蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		6.4	2.7	2.6	2.5	809

☆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