久翔 110年 3月 菜單

歡迎掃描QR-Code購買午餐團卷

全面使用 非基改豆類製品

穀保家商

地址：新北市樹林區茄苳林街16-1號　服務電話：02-86753071　HACCP優良廠商　營養師：黃俊綺(營養字第8272號)　營養師：傅昱瑋(營養字第8359號)　產品責任險:新台0855第04PDT00081

本菜單含有蛋類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、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1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
2	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	醬燒里肌排 豬排-燒 每人一個	茄汁雞丁 洋芋+雞肉+番茄-煮	田園高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	6.3	2.6	2.4	2.4	0	804
3	三	白飯 白米	冬瓜雞丁 雞肉+冬瓜-煮	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	木須炒筍 筍+木耳-炒	認證蔬菜	水果茶 山粉圓+果汁+紅茶		6.5	2.6	2.4	2.3	0	814
4	四	烏龍炒麵 烏龍麵+豬肉+時蔬	蜜汁燒肋排 豬肋排-燒 每人一個	黃瓜燉雞 黃瓜+雞肉-煮	櫻花蝦花椰 花椰菜+櫻花蝦-煮	有機蔬菜	鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
5	五	白飯 白米	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	水果	6.5	2.6	2.3	2.4	1	876
8	一	糙米飯 白米+糙米	打拋肉片 豬肉+時蔬+番茄+九層塔-煮	鹽酥雞 雞肉-炸	百匯時瓜 時瓜+木耳-煮	認證蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	水果	6.4	2.6	2.5	2.2	1	865
9	二	白飯 白米	滷雞排 雞排-滷 每人一個	味噌肉片 金針菇+豬肉+味噌-煮	蝦仁玉米 玉米+紅蘿蔔+蝦仁-炒	認證蔬菜	番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄	點心	6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
10	三	番茄肉醬麵 麵+豬肉+番茄	嫩汁豬排 豬排-燒 每人一個	海苔花枝丸 花枝丸+海苔-烤 每人兩個	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	椰香西米露 地瓜+西谷米+椰奶		6.4	2.6	2.3	2.6	0	818
11	四	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	肉臊炒蛋 雞蛋+豬肉-炒	彩繪白菜 白菜+木耳-煮	有機蔬菜	蒜味羹湯 筍+豬肉+時蔬		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
12	五	五穀飯 白米+五穀米	黑干滷肉 豬肉+黑豆干-滷	大醬冬粉雞 寬冬粉+雞肉+大醬-煮	結頭菜炒肉 結頭菜+菇+豬肉-炒	認證蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	1	864
15	一	雞絲拌飯 白米+雞肉	烤雞排 雞排-烤 每人一個	油腐燉肉 油豆腐+豬肉+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排	水果	6.6	2.6	2.5	2.4	1	888
16	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	柳葉魚 柳葉魚-炸 每人兩條	焗烤茄汁肉末 洋芋+番茄+豬肉+起司-烤	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	點心	6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
17	三	白飯 白米	烤雞翅 雞翅-烤 每人一個	燴炒三鮮 筍+豬肉+魷魚+時蔬-炒	木須脆薯 豆薯+木耳-煮	認證蔬菜	白玉銀耳湯 白木耳+湯圓		6.3	2.5	2.6	2.6	0	811
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒肉丼 豬肉+洋蔥+芝麻-煮	韓式翅小腿 翅小腿-燒 每人兩個	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.4	2.5	2.6	2.5	0	813
19	五	白飯 白米	蠔油雞排 雞排+蠔油-煮 每人一個	酸菜白肉鍋 凍豆腐+豬肉+酸菜-煮	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-炒	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜+湯排	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	1	866
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	木須肉絲 豬肉+木耳-炒	宮保雞丁 時蔬+雞肉+花生-炒	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	柴魚雞湯 金針菇+柴魚+雞骨	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	1	868
23	二	白飯 白米	紐澳良雞腿 雞腿-烤 每人一個	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮	小瓜鮑菇 小黃瓜+鮑菇-煮	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	點心	6.4	2.4	2.5	2.5	0	803
24	三	上海菜飯 白米+豬肉+青菜	醬燒大排 豬排-燒 每人一個	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	三杯玉米 玉米段+九層塔-煮	認證蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶		6.3	2.6	2.6	2.5	0	814
25	四	白飯 白米	蔥花油淋雞 雞肉+山藥+蔥-煮	蒸餃 蒸餃-蒸 每人兩個	咖哩豆腐 豆腐+豬肉+咖哩-煮	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6.4	2.6	2.6	2.6	0	825
26	五	地瓜飯 白米+地瓜	豆酥排骨 豬肉+豆薯+豆酥-燒	翡翠蒸蛋 雞蛋+青菜-蒸	部隊鍋 凍豆腐+泡菜+泡麵-煮	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	6.5	2.6	2.5	2.4	1	881
29	一	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+時蔬+避風塘醬-炒	番茄肉醬 豆干+豬肉+番茄-煮	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇+肉骨茶包	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	1	887
30	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	可樂滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚片+豆芽菜-蒸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	海鮮濃湯 洋芋+雞蛋+蟳絲	點心	6.5	2.5	2.6	2.4	0	816
31	三	炒米粉 米粉+時蔬+豬肉	炸雞排 雞排-炸 每人一個	南瓜獅子頭 南瓜+豬肉+獅子頭-煮	小瓜豆皮 小黃瓜+豆皮+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	紅豆烤奶 紅豆+粉圓+奶粉+紅茶		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆