久翔 111年1+2月菜單 穀保家商

新冠肺炎QR-Code購買午餐憑券

全面使用 非基改豆類製品

地址：新北市樹林區茄苳16-1號　服務電話：02-86753071　HACCP優良廠商　營養師 黃韋旺(營養字第8272號)　營養師 陳昱璋(營養字第8359號)　產品賣任務 粗台0855第04PDT00081

甲殼類、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
1/3	一	麥片飯 白米+麥片	花生豬腳 豬肉+筍+豬腳-滷	炸翅小腿 翅小腿(X2)-炸	脆薯干丁 豆薯+豆干+菇-炒	認證蔬菜	剝皮雞湯 蘿蔔+剝皮辣椒+雞骨	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	1	864
4	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	蘿蔔滷蛋 雞蛋(X1)+蘿蔔-滷	肉片花椰 花椰菜+豬肉-煮	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	點心	6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
5	三	肉醬螺旋麵 螺旋麵+豬肉+番茄	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	認證蔬菜	紅豆烤奶 紅豆+粉圓+奶粉+紅茶		6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
6	四	白飯 白米	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	針菇肉絲湯 金針菇+豬肉		6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
7	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蜜汁小排 豬肉+豬小排+芝麻-炒	筍香炒蛋 雞蛋+筍-炒	肉絲海帶 海帶絲+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	1	871
10	一	白飯 白米	蒜味奶醬雞 雞肉+鮑菇-煮	貢丸滷味 蘿蔔+豆干+貢丸-滷	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排	水果	6.4	2.6	2.3	2.6	1	878
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	炸魚排 魚排(X1)-炸	梅干扣肉 筍+豬肉+梅干菜-煮	雞絲銀芽 豆芽菜+時蔬+雞肉-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	點心	6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
12	三	滷肉飯 白米+豬肉	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)-蒸	地瓜薯條 地瓜切條-烤	認證蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓		6.3	2.6	2.4	2.4	0	804
13	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋雞丁 雞肉+時蔬-燴	海陸三鮮 筍+豬肉+魷魚-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.6	2.4	2.3	0	814
14	五	白飯 白米	花雕滷肉 豬肉+蘿蔔-滷	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	認證蔬菜	米粉湯 米粉+白菜+豬肉	水果	6.4	2.5	2.6	2.5	1	873
17	一	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式冬粉雞 雞肉+白菜+泡菜+冬粉+鴿蛋-煮	柳葉魚 柳葉魚(X2)-炸	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	肉羹湯 蘿蔔+肉羹	水果	6.4	2.6	2.5	2.2	1	865
18	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	野菜甜不辣 花椰菜+甜不辣-煮-炒	竹筍炒肉 筍+豬肉+木耳-炒	認證蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽	點心	6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
19	三	海鮮什錦麵 麵+豬肉+海鮮	烤雞排 雞排(X1)-烤	湯包 湯包(X2)-蒸	鮮菇高麗 高麗菜+菇-炒	認證蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
祝~寒假愉快														
2/11	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-炒	洋芋起司蛋 雞蛋+洋芋+起司-炒	玉米肉醬 玉米+豬肉+毛豆-煮	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863
14	一	紫米飯 白米+紫米	油腐燉肉 豬肉+油豆腐-煮	椒鹽翅小腿 翅小腿(X2)-燒	肉臊銀芽 豆芽菜+時蔬+豬肉-炒	認證蔬菜	當歸雞湯 蘿蔔+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	1	868
15	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	醋溜白菜肉片 白菜+豬肉+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+彩椒-炒	認證蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓+青菜+豬肉+菇	點心	6.6	2.4	2.5	2.4	0	813
16	三	白醬義大利麵 麵+豬肉+白醬	鐵路豬排 豬排(X1)-滷	燒賣 燒賣(X2)-蒸	蝦香時瓜 時瓜+木耳+蝦米-煮	認證蔬菜	銀耳甜湯 白木耳+雪蓮子		6.3	2.5	2.4	2.6	0	806
17	四	白飯 白米	滷雞腿 雞腿(X1)-滷	鐵板豆腐 豆腐+豬肉+菇-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.3	2.6	0	810
18	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	筍香炒雞 筍+雞肉-炒	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	1	865
21	一	白飯 白米	麻油雞 雞肉+鮑菇-煮	哨子豆腐 豆腐+豬肉+菜脯-煮	白菜滷 白菜+木耳-煮	認證蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+洋蔥	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	1	866
22	二	地瓜飯 白米+地瓜	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+芝麻-煮-燒	客家甜不辣 豆干+甜不辣+魷魚+韭菜-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	山藥雞湯 山藥+雞骨	點心	6.4	2.4	2.5	2.5	0	803
23	三	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋	烤雞排 雞排(X1)-烤	肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒	脆炒筍絲 筍+時蔬-炒	認證蔬菜	珍珠奶茶 粉圓+奶粉+紅茶		6.6	2.4	2.4	2.6	0	819
24	四	燕麥飯 白米+燕麥	味噌魚排 魚排(X1)-燒	西魯肉 白菜+豬肉+菇-煮	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 糯米+洋薏仁+雞骨		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811
25	五	白飯 白米	瓜仔燉肉 豬肉+冬瓜+碎瓜-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	肉末粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇+湯排	水果	6.4	2.6	2.5	2.4	1	874

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆