

久翔

109年5月素食菜單

全面使用  
非基改豆類製品

穀保家商

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：黃偉強(營養字第8272號)陳昱賢(營養字第8359號)黃謙哲(營養字第8302號)產品責任險：明台0855第06PD700052號  
中穀類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含熱質之穀物、大豆、魚類及其製品、為嬰過敏原，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	副菜3	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	白飯 白米	沙茶素雞丁 素雞丁+時蔬+素沙茶-炒	蠔油豆包 豆包+時蔬+素蠔油-煮	脆炒扁蒲 扁蒲+時蔬-煮	認證蔬菜	苋菜麵線羹 麵線+苋菜		6.6	2.7	2.6	2.6	847
4	一	薏仁飯 白米+薏仁	醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	川耳花椰 白花椰+川耳+時蔬-煮	小瓜鮑菇 鮑菇+小黃瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	大滷湯 大白菜+時蔬		6.7	2.8	2.7	2.3	850
5	二	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+素絞肉	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲-蒸	狀元滷味 麵輪+海結+白蘿蔔+豆雞片-油	塔香高麗 高麗菜+九層塔+菇-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		7.0	2.3	2.7	2.6	847
6	三	小米飯 白米+小米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+鮑菇+紅蘿蔔+咖哩-煮	西芹脆腸 素脆腸+芹菜+紅椒-煮	清炒筍絲 筍+黑木耳-煮	認證蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐		6.9	2.5	2.6	2.4	844
7	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	沙茶素肚 素肚+時蔬+素沙茶醬+黃椒-煮	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋+時蔬-煮	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 番茄+時蔬		6.6	2.6	2.7	2.6	842
8	五	糙米飯 白米+糙米	鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-煮	脆薯花生 豆薯+時蔬+花生-煮	韓式冬粉 韓國冬粉+泡菜+時蔬+油片絲-煮	認證蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲		6.7	2.7	2.8	2.4	850
11	一	薑黃炒飯 白飯+素肉絲+時蔬+菇+薑黃	蠔油香竹捲 香竹捲+素蠔油-蒸	青椒炒干絲 豆干絲+青椒-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬		6.8	2.6	2.4	2.5	844
12	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	蕃茄肉醬 豆干+素絞肉+蕃茄-煮	西芹百頁 百頁豆腐+西芹+時蔬-煮	銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+時蔬-煮	認證蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑絲		7.0	2.5	2.7	2.3	849
13	三	白飯 白米	豆瓣素雞丁 素雞丁+菇+素豆瓣醬-煮	紅燒油豆腐 油豆腐+時蔬-燒	玉筍炒菇 菇+玉米筍+時蔬-煮	認證蔬菜	白玉銀耳湯 白木耳+湯圓		6.8	2.4	2.6	2.4	829
14	四	麥片飯 白米+麥片	糖醋豆腸 豆腸+番茄+時蔬-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	鮑菇花椰 綠花椰+白花椰+鮑菇+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+時蔬		6.6	2.8	2.4	2.6	849
15	五	白飯 白米	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	味噌白玉茼蒿 白蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	白菜燒麵筋 大白菜+麵筋-燒	認證蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁+薑絲		6.9	2.5	2.7	2.4	846
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬-煮	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬-煮	沙茶炒粉絲 冬粉+油片絲+時蔬+素沙茶-煮	認證蔬菜	薑絲蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬		6.9	2.4	2.6	2.6	845
19	二	白飯 白米	醬炒素肚 素肚+時蔬-煮	山藥炒三鮮 時蔬+山藥+白果+素海參-炒	腐乳高麗 高麗菜+時蔬+豆腐乳-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.7	2.6	2.7	2.6	849
20	三	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇+花生	白菜獅子頭 大白菜+素獅子頭+豆皮+時蔬-燒	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	清炒筍片 竹筍+時蔬-煮	認證蔬菜	綠豆包心圓 綠豆+包心圓		6.9	2.5	2.6	2.4	844
21	四	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	滷海帶捲 海帶捲-滷	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬		6.8	2.4	2.6	2.6	838
22	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-煮	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭+米粉+油片絲		6.7	2.6	2.8	2.4	842
25	一	白飯 白米	黑胡椒豆包 豆包+黑胡椒-煮	洋芋炒玉米 馬鈴薯+玉米+時蔬-煮	醋溜白菜 大白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	榨菜鮮蔬湯 時蔬+榨菜		6.9	2.6	2.5	2.4	849
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-煮	豆瓣冬瓜 冬瓜+豆瓣醬-煮	豆酥四季 四季豆+時蔬+豆酥-煮	認證蔬菜	紅棗山藥湯 山藥+紅棗		7.0	2.5	2.4	2.4	846
27	三	白飯 白米	香椿凍豆腐 凍豆腐+時蔬+香椿醬-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+時蔬+素肉絲-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	紅豆綜合圓 紅豆+綜合圓		7.1	2.8	2.3	1.7	841
28	四	白醬鮮蔬筆管麵 筆管麵+時蔬+玉米+白醬	照燒嫩油腐 嫩油腐+芝麻-蒸	茼蒿花椰 綠花椰+白花椰+時蔬+素蝦仁-煮	麻油蘿蔔 白蘿蔔+豆皮+菇-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+竹筍+菇		6.6	2.6	2.4	2.5	830
29	五	白飯 白米	番茄豆腐 番茄+豆腐-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-煮	認證蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		6.6	2.6	2.8	2.3	831