

久翔 110年 11月 菜單



新加坡久翔食品公司



全面使用
非基改豆類製品

商保家穀

地址：新加坡武吉知馬16-1號 服務電話：02-86793072 HACCP獲證認證 營業時間：星期一至五上午10時至下午6時 星期六上午10時至下午5時 星期日休息
 中級級、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、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 | 全蛋 每碗 | 蛋黃 每碗 | 蛋清 每碗 | 水果 每碗 | 雜貨 每碗 |
|----|----|----------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------|------|---------------------|----|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 一 | 麥片飯 白米+麥片 | 橙汁燒肉 豬肉+時蔬+橙汁-燒 | 醬燒翅小腿 翅小腿(X2)-燒 | 彩繪時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮 | 認證蔬菜 | 番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 1.866 |
| 2 | 二 | 白飯 白米 | 鹽酥雞 雞肉-炸 | 咖哩豬 洋芋+豬肉+咖哩-煮 | 清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 認證蔬菜 | 竹筍香菇湯 筍+菇 | 點心 | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 0.803 |
| 3 | 三 | 大阪燒肉飯 白米+豬肉+時蔬+芝麻 | 黃金里肌排 豬排(X1)-燒 | 鍋貼 鍋貼(X2)-烤 | 開陽白菜 白菜+時蔬+蝦米-煮 | 認證蔬菜 | 紅豆烤奶 紅豆+粉圓+奶粉+紅茶 | | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 0.804 |
| 4 | 四 | 白飯 白米 | 茄汁雞排 雞排(X1)-燒 | 玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒 | 肉絲海茸 海茸+豬肉-煮 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 0.810 |
| 5 | 五 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-燒 | 塔香炒雞 高麗菜+雞肉-炒 | 鐵板針菇 金針菇+洋蔥-煮 | 認證蔬菜 | 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋 | 水果 | 6.4 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 1.875 |
| 8 | 一 | 白飯 白米 | 宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒 | 客家小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒 | 蒜味洋芋 洋芋+時蔬+毛豆-炒 | 認證蔬菜 | 當歸排骨湯 白菜+湯排 | 水果 | 6.4 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 1.868 |
| 9 | 二 | 薏仁飯 白米+洋薏仁 | 薑汁燒肉 豬肉+金針菇-燒 | 韓式醬烤雞翅 雞翅(X1)-燒 | 脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 認證蔬菜 | 酸辣湯 豆腐+筍+時蔬 | 點心 | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 0.807 |
| 10 | 三 | 肉醬螺旋麵 螺旋麵+豬肉+番茄 | 蜜汁雞腿 雞腿(X1)-燒 | 蝦捲拼盤 蝦捲(X1)+地瓜薯條-烤 | 雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮 | 認證蔬菜 | 綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜 | | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 0.813 |
| 11 | 四 | 糙米飯 白米+糙米 | 花生豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔+花生-煮 | 白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)+時蔬-煮 | 咖哩粉絲 冬粉+豬肉+時蔬+咖哩-煮 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽 | | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 0.804 |
| 12 | 五 | 白飯 白米 | 黃燜雞 雞肉+青椒+菇-煮 | 蔥爆肉絲 洋蔥+豬肉+蔥-炒 | 薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮 | 認證蔬菜 | 南瓜湯 南瓜+湯排 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 1.875 |
| 15 | 一 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 糖醋排骨 豬肉+時蔬-燴 | 翅小腿滷味 蘿蔔+翅小腿(X1)+豆干+海帶結-滷 | 彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇+煮 | 認證蔬菜 | 竹筍雞湯 筍+雞骨 | 水果 | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 1.867 |
| 16 | 二 | 白飯 白米 | 烤雞排 雞排(X1)-烤 | 紅燒豆腐 豆腐+洋蔥+毛豆-煮 | 白菜滷 白菜+時蔬-煮 | 認證蔬菜 | 玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋 | 點心 | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 0.810 |
| 17 | 三 | 韓式泡菜炒飯 白米+泡菜+豬肉 | 香酥炸豬排 豬排(X1)-炸 | 海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-炒 | 木須時瓜 時瓜+木耳-煮 | 認證蔬菜 | 冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶 | | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 0.808 |
| 18 | 四 | 白飯 白米 | 三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-炒 | 肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸 | 海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 糯米雞湯 糯米+洋薏仁+雞骨 | | 6.5 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 0.822 |
| 19 | 五 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 烤肉醬肉片 豬肉+時蔬-炒 | 麥克雞塊 雞塊(X2)-烤 | 韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒 | 認證蔬菜 | 大滷湯 白菜+時蔬 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 1.866 |
| 22 | 一 | 白飯 白米 | 紅燒肉 豬肉+蘿蔔-燒 | 黃瓜魚羹 黃瓜+魚羹-煮 | 螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮 | 認證蔬菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 1.864 |
| 23 | 二 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 蒲燒鯛 蒲燒鯛(X1)+豆芽菜-蒸 | 鴿蛋肉臊 豆薯+豬肉+鴿蛋-煮 | 木耳炒筍 筍+木耳-炒 | 認證蔬菜 | 味噌湯 海帶芽+洋蔥+味噌 | 點心 | 6.5 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 0.815 |
| 24 | 三 | 白飯 白米 | 炸雞腿 雞腿(X1)-炸 | 匈牙利炒肉 黃豆芽+豬肉+菇-炒 | 蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦米-炒 | 認證蔬菜 | 黑糖奶茶 綠豆+奶粉+紅茶 | | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 0.813 |
| 25 | 四 | 豬肉炒麵 麵+豬肉+時蔬 | 滷豬排 豬排(X1)-滷 | 香鬆花枝丸 花枝丸(X2)+香鬆-烤 | 蒜味玉米 玉米+毛豆-煮 | 有機蔬菜 | 蛋花湯 青菜+雞蛋 | | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 0.817 |
| 26 | 五 | 白飯 白米 | 粉蒸地瓜雞 雞肉+地瓜-蒸 | 菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 | 肉絲結頭菜 結頭菜+豬肉+菇-炒 | 認證蔬菜 | 羅宋湯 豆薯+番茄 | 水果 | 6.5 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 1.882 |
| 29 | 一 | 紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥 | 黃金泡菜豬 豬肉+白菜+黃金泡菜-煮 | 腰果玉米雞 玉米+雞肉+腰果-炒 | 蔥燒油豆腐 油豆腐+木耳-燒 | 認證蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜+時蔬+雞蛋 | 水果 | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 1.869 |
| 30 | 二 | 白飯 白米 | 炸雞翅 雞翅(X1)-炸 | 肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒 | 清炒時瓜 黃瓜+時蔬-炒 | 認證蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排 | 點心 | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | 0.816 |

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆