

久翔 111年 3月 菜單

地址：台北市林森路111號 服務電話：02-86753072 HACCP管理認證：農委會畜產檢驗字第0272號 衛生管理員證字第0359號 食品業者登錄證字第09855第01FD709051
 中效類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含酒精之飲料、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。



商保穀

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋料理	蛋類料理	海鮮類	水果	熱量
1	二	薏仁飯 白米+洋蔥	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	鹽酥雞 雞肉-炸	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	6.5	2.5	2.4	2.4	0.811
2	三	蘑菇鐵板麵 麵+豬肉+菇	滷雞排 雞排(X1)-滷	燒賣 燒賣(X2)-蒸	木須炒筍 筍+木耳-炒	認證蔬菜	紅豆烤奶 紅豆+粉圓+奶粉+紅茶		6.8	2.6	2.5	2.4	0.828
3	四	麥片飯 白米+麥片	甜醬油燒豬排 豬排(X1)-燒	黃瓜燉雞 黃瓜+雞肉-煮	脆炒豆薯 豆薯+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.6	0.820
4	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)-煮	肉絲海帶 海帶絲+豬肉+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	1.871
7	一	糙米飯 白米+糙米	打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄-炒	香干沙茶炒雞 豆干+雞肉-炒	鮮羹燴瓜 時瓜+魚羹+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	1.861
8	二	白飯 白米	避風塘炸雞翅 雞翅(X1)+蝦米-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	核桃玉米 玉米+紅蘿蔔+核桃-煮	認證蔬菜	番茄鮮蔬湯 高麗菜+芹菜+番茄	點心	6.4	2.6	2.3	2.6	0.818
9	三	上海菜飯 白米+豬肉+青菜	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	麥克雞塊 雞塊(X2)-烤	脆炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.4	2.3	0.806
10	四	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉+洋芋-煮	肉臊炒蛋 雞蛋+豬肉-炒	白菜煮 白菜+木耳-煮	有機蔬菜	蒜味羹湯 筍+豬肉+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.4	0.804
11	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-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	認證蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑	水果	6.5	2.5	2.6	2.4	1.876
14	一	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	客家小炒 豆干+豬肉-炒	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	1.864
15	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	砂鍋魚 魚肉+白菜+沙茶-煮	香草雞翅 雞翅(X1)-烤	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-炒	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽	點心	6.5	2.5	2.4	2.3	0.814
16	三	肉絲炒烏龍 烏龍麵+豬肉	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	燴炒三鮮 筍+豬肉+魷魚-炒	小瓜豆皮 小黃瓜+豆皮-炒	認證蔬菜	銀耳雪蓮子 白木耳+雪蓮子		6.4	2.5	2.5	2.4	0.806
17	四	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒肉丼 豬肉+洋蔥+芝麻-煮	金沙玉米雞 玉米+雞肉+鹹蛋-炒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.3	2.6	2.6	2.5	0.814
18	五	白飯 白米	泰式綠咖哩 雞肉+洋芋+綠咖哩-煮	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜+湯排	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	1.885
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	木須肉絲 豬肉+木耳+雞蛋-炒	部隊鍋 凍豆腐+白菜+泡菜+豬肉+貢丸+泡麵-煮	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	認證蔬菜	柴魚雞湯 金針菇+柴魚+雞骨	水果	6.5	2.5	2.5	2.5	1.873
22	二	白飯 白米	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	點心	6.4	2.5	2.4	2.4	0.806
23	三	海鮮炒飯 白米+豬肉+海鮮	醬燒大排 豬排(X1)-燒	紅燒鵪鶉蛋 冬瓜+鵪鶉蛋-燒	蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	黑糖珍奶 綠豆+粉圓+奶粉+紅茶		6.5	2.6	2.3	2.4	0.816
24	四	白飯 白米	山藥燉雞 雞肉+山藥-煮	咖哩肉末豆腐 豆腐+豬肉-煮	木耳時瓜 時瓜+木耳-煮	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		6.4	2.6	2.5	2.2	0.805
25	五	地瓜飯 白米+地瓜	桂林排骨 豬肉-燴	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	肉絲海茸 海茸+豬肉+九層塔-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
28	一	白飯 白米	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	番茄肉醬 豆干+豬肉+番茄+毛豆-煮	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇	水果	6.6	2.4	2.4	2.4	1.868
29	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	紅燒豬肉 豬肉+蘿蔔-燒	起司玉米蛋 雞蛋+玉米+起司-烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	點心	6.4	2.4	2.5	2.5	0.803
30	三	青醬義大利麵 義大利麵+豬肉+青醬	無骨雞排 無骨雞排(X1)-燒	海苔炸薯條 馬鈴薯條+海苔-炸	烤醬豆干 豆干+菇+時蔬-燒	認證蔬菜	椰香西米露 西谷米+地瓜+椰奶		6.5	2.6	2.5	2.4	0.821
31	四	糙米飯 白米+糙米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	味噌油豆腐雞 油豆腐+雞肉-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6.6	2.6	2.3	2.5	0.827

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆ ☆本公司未使用輻射污染食品☆