

久翔

108年11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 營養師黃偉超(營養字第8272號) 陳聖凱(營養字第8359號) 蕭清鳳(營養字第8302號) 產品責任聲明：0855第06PDT00052號
申穀類、芭菜、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、香乾類之穀物、大豆、魚類及其製品，為易過敏食物，若有過敏體質者，請避食食用。

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	糙米飯 白米+糙米	三杯豆腸 豆腸+時蔬+九層塔-煮	鮮菇豆腐 豆腐+菇-煮	泡菜年糕 年糕+素泡菜-煮	認證蔬菜	番茄羅宋湯 番茄+洋芋+時蔬		6.6	2.2	2.6	2.5	830
4	一	白飯 白米	打拋豆雞 豆雞+小黃瓜-炒	西芹豆干 豆干+西芹+時蔬-炒	針菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-煮	認證蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油腐+玉米		6.7	2.2	2.5	2.3	820
5	二	麥片飯 白米+麥片	椒鹽百頁 百頁+菜豆-炒	花生毛豆 毛豆+豆薯+時蔬+花生-拌	油燜筍茸 筍茸-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		6.7	2.2	2.5	2.5	829
6	三	茄汁筆管麵 筆管麵+時蔬+番茄	醬燒豆包 豆包-燒 每人一個	雙色花椰 白綠花椰菜-炒	香菇高麗 高麗菜+菇-炒	認證蔬菜	巧達湯 洋芋+紅蘿蔔		6.6	2.2	2.4	2.3	806
7	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	彩椒炒菇 彩椒+菇-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬+芹菜		6.6	2.2	2.6	2.4	825
8	五	白飯 白米	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬-煮	拌飯肉燥 豆干+冬瓜+素絞肉-煮	薑絲雙耳 白木耳+川耳+薑-煮	認證蔬菜	紅仁筍片湯 筍+紅蘿蔔		6.6	2.2	2.4	2.5	817
11	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式豆干 豆干+白芝麻-煮	藥膳鮮菇 蘿蔔+菇-煮	白菜粉絲煲 冬粉+白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	四神湯 山藥+鮑菇+洋薏仁		6.7	2.2	2.5	2.3	820
12	二	白飯 白米	五更腸旺 豆腐+豆皮+時蔬+酸菜-煮	炸素龍鳳腿 素龍鳳腿-炸 每人一個	田園高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+菇		6.8	2.2	2.6	2.9	859
13	三	花生香菇油飯 白米+糯米+香菇+花生	滷油腐 油豆腐-滷	芹炒甜條 素甜不辣+芹菜-炒	韓式黃芽 黃豆芽+時蔬+匈牙利粉-煮	認證蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽+金針菇		6.7	2.2	2.6	2.6	839
14	四	白飯 白米	醬燒素魚排 素魚排-燒 每人一個	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	鹽味鮑菇 杏鮑菇+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.6	2.2	2.5	2.3	813
15	五	五穀飯 白米+五穀米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	醬燒豆腸 豆腸-煮	鮮菇花椰 花椰菜+菇-煮	認證蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+菇+味噌		6.6	2.2	2.4	2.3	806
18	一	白飯 白米	香炒素肉燥 豆干+素絞肉+豆皮絲+毛豆-煮	醬燒蘭花干 蘭花干-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	認證蔬菜	脆丸冬瓜湯 冬瓜+素脆丸		6.5	2.2	2.6	2.4	821
19	二	金瓜炒米粉 米粉+南瓜+素肉絲+時蔬	茶香黑豆乾 黑豆乾-煮	清炒黃瓜 小黃瓜+杏鮑菇-炒	腰果豆薯 豆薯+時蔬+腰果-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔		6.7	2.2	2.4	2.5	817
20	三	白飯 白米	沙茶豆雞 豆雞+小黃瓜+素沙茶-煮	番茄凍腐 番茄+凍豆腐-煮	宮保鮮菇 杏鮑菇+蘿蔔-炒	認證蔬菜	榨菜黃芽湯 榨菜+黃豆芽		6.6	2.2	2.6	2.3	823
21	四	胚芽飯 白米+胚芽米	髮菜豆腐羹 豆腐+白菜+髮菜-煮	彩椒素腰花 素腰花+時蔬-煮	紅片高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	大瓜湯 大黃瓜+菇		6.7	2.2	2.5	2.4	820
22	五	白飯 白米	紅燒素肚 素肚+時蔬-煮	素魚香茄子 茄子+素肉絲+九層塔-煮	絲瓜麵筋 絲瓜+麵筋-煮	認證蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+素肉骨茶包		6.7	2.2	2.5	2.3	820
25	一	紫米飯 白米+紫米	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	薑汁油腐 油豆腐+薑-燒	香燒針菇 金針菇+時蔬-煮	認證蔬菜	鮮蔬雲吞 白菜+菇+素雲吞		6.8	2.2	2.3	2.3	812
26	二	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬+咖哩-煮	醬炒麵輪 麵輪+時蔬-炒	黑椒洋芋 洋芋+時蔬+黑胡椒-炒	認證蔬菜	昆布鮮菇湯 高麗菜+菇+昆布		6.6	2.2	2.5	2.4	815
27	三	地瓜飯 白米+地瓜	豆瓣百頁 百頁豆腐+素豆瓣醬-燒	海帶三絲 豆干絲+海帶絲+芹菜-煮	關東煮 菇+筍+雞捲+時蔬-煮	認證蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.6	2.2	2.3	2.9	823
28	四	翡翠炒飯 白米+時蔬+素火腿	醬燒豆包 豆包-燒 每人一個	清炒筍片 筍+時蔬-炒	木耳炒黃瓜 黃瓜+木耳-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑		6.7	2.2	2.5	2.4	825
29	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	沙嗲毛豆 豆干+時蔬+毛豆+素沙茶+咖哩-煮	豆瓣冬瓜 冬瓜+素豆瓣醬-煮	奶香玉米 玉米-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.2	2.5	2.3	813