

久翔

108年10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 營養師黃廣益(營養字第8272號)陳豐現(營養字第8359號)陳清瑞(營養字第8302號)產品責任險：財台0855第06PD00053號
中穀類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、高熱點之穀物、大豆、魚類及其製品、海帶、海菜類、若有過敏體質者，請酌量食用。

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	二	糙米飯 白米+糙米	打拋油腐 油豆腐+番茄-煮	豆皮三絲 豆皮+芹菜+時蔬-炒	清炒脆瓜 時瓜+時蔬-炒	認證蔬菜	四神湯 山藥+鮑菇+薏仁		6.5	2.7	1.2	2.2	809
2	三	白飯 白米	彩椒素肚 素肚+彩椒-炒	香炒四季豆 四季豆+玉米筍+時蔬-炒	滷白菜 白菜+時蔬+豆皮-燒	認證蔬菜	筍香鮮菇湯 筍+素羊肉		6.8	2.6	3.3	2.5	841
3	四	白醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵+菇+白醬	栗子黑干 黑豆干+時蔬+栗子-煮	芹炒甜不辣 芹菜+素甜不辣+時蔬-炒	枸杞高麗 高麗菜+時蔬+枸杞-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.7	2.4	5.5	2.1	806
4	五	白飯 白米	蕃茄豆包 豆包+蕃茄-炒	三杯麵腸 麵腸+鮑菇+九層塔-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		6.6	2.5	5.5	2.1	807
5	六	小米飯 白米+小米	韓式泡菜凍腐 凍豆腐+泡菜+時蔬-煮	芝麻烤麩 烤麩+時蔬+芝麻-煮	油燜筍 筍+素絞肉-煮	認證蔬菜	昆布豆芽湯 海帶芽+豆芽菜		6.5	2.6	4.4	2.2	809
7	一	白飯 白米	木耳燒麵輪 麵輪+川耳+時蔬-煮	塔香海根 海根+九層塔-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	認證蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+玉米+油豆腐		6.6	2.5	3.3	2.5	820
8	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	香炒素肉醬 豆干+素絞肉+油片絲-煮	玉筍炒百頁 百頁+玉米筍+時蔬-炒	雙色花椰 白綠花椰菜-炒	認證蔬菜	針菇豆腐湯 金針菇+豆腐		6.4	2.5	2.5	2.5	803
9	三	素上海飯 白米+素火腿+時蔬	番茄豆雞 豆雞片+番茄+時蔬-炒	素腰花豆腐 素腰花+豆腐+紅象-煮	清炒絲瓜 絲瓜+薑絲	認證蔬菜	白菜蘿蔔湯 白菜+蘿蔔		6.4	2.5	5.5	2.4	806
10	四	雙十節連假，祝~假期愉快~											
11	五												
14	一	薑黃炒飯 白米+素肉+時蔬+薑+薑黃粉	毛豆干丁 豆干+毛豆+紅蘿蔔-煮	紅仁白菜 白菜+紅蘿蔔+時蔬-炒	茼蒿鮮蔬 茼蒿+花椰+時蔬-炒	認證蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸		6.5	2.7	4.4	2.3	821
15	二	白飯 白米	味噌油豆腐 油豆腐+洋芋+味噌醬-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	認證蔬菜	竹筍湯 竹筍+時蔬		6.8	2.5	3.3	2.4	829
16	三	五穀飯 白米+五穀米	沙茶素羊肉 素羊肉+筍+素沙茶醬-炒	芹炒干片 豆干+芹菜+時蔬-炒	雪蓮三寶 雪蓮子+玉米+時蔬-炒	認證蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		6.6	2.4	2.4	2.4	805
17	四	白飯 白米	樹子煨豆腐 豆腐+菇+樹子-煮	咖哩油腐 洋芋+油豆腐+時蔬-煮	乾煸四季 菜豆-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.6	2.5	3.3	2.1	802
18	五	燕麥飯 白米+燕麥	五更腸旺 凍豆腐+豆皮+時蔬+酸菜-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+茼蒿+時蔬-煮	腰果豆薯 腰果+豆薯+毛豆-煮	認證蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽		6.7	2.4	2.2	2.9	835
21	一	白飯 白米	紅燒油豆腐 油豆腐+時蔬-燒	韓式年糕 韓國年糕+韓式醬+時蔬+地瓜-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜+鮮菇-煮	認證蔬菜	竹筍湯 竹筍+時蔬		6.5	2.6	1.5	2.5	815
22	二	客家炒粿條 板條+素肉絲+時蔬	醬炒豆乾 豆乾+甜椒-炒	清炒鮮筍 筍+香菇-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	認證蔬菜	紫菜針菇湯 海帶芽+金針菇		6.8	2.4	3.3	2.1	808
23	三	白飯 白米	三杯豆腐煲 豆腐+鮑菇+九層塔-煮	百頁滷味 百頁+海帶片+玉米筍-滷	豆芽三絲 豆芽+紅蘿蔔+時蔬-煮	認證蔬菜	黃瓜枸杞湯 黃瓜+枸杞		6.8	2.5	4.4	2.3	827
24	四	地瓜飯 白米+地瓜	紅娘豆皮 豆皮+紅蘿蔔-炒	酸菜麵腸 麵腸+酸菜+時蔬-煮	雲耳高麗 高麗菜+木耳-煮	有機蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.4	2.6	2.2	2.5	811
25	五	白飯 白米	雪菜素豆腸 豆腸+雪菜-炒	芹香福州丸 素福州丸+芹菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+木耳+時蔬-煮	認證蔬菜	番茄針菇湯 番茄+金針菇		6.5	2.5	3.3	2.3	804
28	一	紫米飯 白米+紫米	野菜百頁揚 百頁豆腐+花椰菜-炒	紅燒麵輪 麵輪+時蔬-煮	炸山藥捲 山藥捲-炸	認證蔬菜	野菜昆布湯 海帶芽+時蔬		6.7	2.3	2.2	2.5	809
29	二	白飯 白米	瓜仔素肉 瓜仔+素絞肉-煮	黃瓜素雞 素雞+黃瓜-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+時蔬+咖哩-煮	認證蔬菜	香菇鮮羹湯 香菇+高麗菜		6.7	2.4	2.5	2.4	820
30	三	泡菜烏龍炒麵 烏龍麵+泡菜+時蔬	瓦片豆干 豆干+杏仁片-煮	三杯油腐 油豆腐+時蔬+九層塔-煮	川耳筍片 筍+木耳-煮	認證蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+時蔬		6.6	2.5	4.4	2.2	809
31	四	白飯 白米	塔香素鰻 素鰻魚+九層塔+時蔬-煮	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜-煮	三色玉米 玉米+時蔬+毛豆-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.8	2.5	1.2	2.2	815