

久翔

108年12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管理員：黃德昌(營養字第8272號)陳豐烈(營養字第8359號)謝清海(營養字第8302號)產品責任檢：明台0855第06P070052號
中穀類、白米、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、高鈣質之穀物、大豆、藻類及其製品、海鹽及調味料、若遇過敏體質者，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
2	一	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸+時蔬+九層塔-煮	薑汁地瓜 地瓜+薑-蒸	蠔油芥蘭 芥藍菜+素蠔油-煮	認證蔬菜	高麗什錦湯 高麗菜+油片絲+時蔬		6.6	2.4	2.3	2.3	803
3	二	古早味油飯 白米+糯米+香菇+花生	沙嗲豆雞 豆雞+時蔬+沙嗲醬-炒	蒸素燒賣 素燒賣-蒸 每人一個	黑椒炒菇 時蔬+菇+黑胡椒-炒	認證蔬菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+菇		6.6	2.3	2.4	2.4	803
4	三	白飯 白米	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	筍香燒麵輪 麵輪+筍-燒	脆炒敏豆 敏豆+時蔬-炒	認證蔬菜	香菇湯 香菇+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.3	806
5	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	菜脯香竹捲 香竹捲+菜脯-煮	素佛跳牆 白菜+芋頭+筍+豆皮-煮	老皮嫩腐 嫩豆腐-蒸	有機蔬菜	素餛飩湯 時蔬+素餛飩		6.5	2.6	2.2	2.3	809
6	五	白飯 白米	番茄肉醬 豆干+番茄+素絞肉-煮	蘿蔔燉菇 蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-煮	雙色花椰 白綠花椰菜-煮	認證蔬菜	山藥湯 山藥+洋芋		6.5	2.5	2.3	2.7	822
9	一	麥片飯 白米+麥片	三色干絲 干絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	白醬南瓜 洋芋+南瓜+白醬-煮	玉筍川耳 木耳+玉米筍+時蔬-煮	認證蔬菜	竹筍時蔬湯 竹筍+時蔬		6.7	2.4	2.4	2.2	808
10	二	白飯 白米	紅麴豆包 豆包+紅麴-煮	清炒茼蒿 茼蒿菜-炒	醬滷黃豆 黃豆+時蔬-滷	認證蔬菜	黃瓜鮮蔬湯 黃瓜+時蔬		6.5	2.5	2.2	2.3	801
11	三	小米飯 白米	五更腸旺 凍豆腐+豆管皮+時蔬+酸菜-煮	椒鹽鮑菇 鮑菇+時蔬-煮	蜜香芋頭 芋頭+南瓜子-蒸	認證蔬菜	味噌湯 海帶芽+菇+味噌		6.6	2.4	2.3	2.3	803
12	四	什錦炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+素肉絲	蜜汁烤麩 烤麩+時蔬-煮	魚香茄子 茄子+素豆瓣醬-煮	核桃豆薯 玉米+豆薯+時蔬+核桃-炒	有機蔬菜	藥膳薏仁湯 薏仁+菇+枸杞		6.6	2.4	2.3	2.4	808
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	野菜百頁揚 百頁豆腐+花椰菜-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-煮	雪裡紅炒菇 菇+雪裡紅-炒	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		6.6	2.3	2.4	2.4	803
16	一	白飯 白米	鮮菇豆腐燒 豆腐+鮮菇-煮	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	川耳高麗 高麗菜+川耳-炒	認證蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.3	806
17	二	夏威夷炒飯 白米+素火腿+玉米+時蔬	蒸高麗菜捲 高麗捲-蒸 每人一個	野菜核桃 花椰菜+時蔬+玉米+核桃-煮	銀芽三絲 豆芽菜+時蔬-炒	認證蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.6	2.4	2.3	2.3	803
18	三	白飯 白米	滷油腐 油豆腐+時蔬-滷	彩繪山藥 洋芋+紫山藥+時蔬+百果-煮	桂花釀番茄 番茄+桂花醬-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌		6.6	2.5	2.3	2.3	811
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	糯米椒炒干 豆干+糯米椒-炒	薑絲海茸 海茸+薑-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.6	2.4	2.3	2.4	808
20	五	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸+時蔬+九層塔-炒	香燒針菇 筍+金針菇+時蔬-煮	脆炒芥蘭 芥蘭-炒	認證蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+時蔬+鮮菇		6.5	2.4	2.3	2.4	801
21	六	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆仁-煮	打拋豆雞 豆雞+時蔬+番茄-煮	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.4	2.6	2.2	2.5	811
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	野蕈凍豆腐 凍豆腐+針菇+筍-煮	韓國冬粉炒 韓國冬粉+白菜+素泡菜+時蔬-煮	鮑菇海結 鮑菇+海帶結-煮	認證蔬菜	番茄羅宋湯 番茄+高麗菜+時蔬		6.6	2.4	2.4	2.4	810
24	二	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐+洋芋+時蔬+咖哩-煮	燴雙耳 黑木耳+白木耳-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+時蔬+匈牙利粉-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+素肉絲		6.6	2.4	2.3	2.4	808
25	三	粉紅醬義式麵 義大利麵+時蔬+粉紅醬	茶香小方干 豆干-滷	彩椒天婦羅 彩椒圈+時蔬-炸	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬		6.6	2.4	2.4	2.7	824
26	四	白飯 白米	清蒸豆包 豆包+枸杞-蒸	八寶肉醬 豆干+素絞肉+筍+時蔬-煮	拔絲雙薯 地瓜+芋頭-燒	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜+冬粉+時蔬		6.6	2.4	2.3	2.4	808
27	五	紫米飯 白米+紫米	栗子炆豆雞 素雞+栗子-煮	豆瓣苦瓜 苦瓜+素豆瓣醬-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	認證蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇		6.5	2.5	2.4	2.4	811
30	一	白飯 白米	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+時蔬-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	快炒黑豆 黑豆+時蔬-煮	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.6	2.4	2.3	2.3	803
31	二	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬素雞丁 素雞丁+時蔬+素京醬-煮	白菜滷 白菜+時蔬-煮	脆炒扁蒲 扁蒲+時蔬-炒	認證蔬菜	竹筍湯 筍+時蔬		6.5	2.5	2.4	2.3	806