久翔109年11月菜單 三多國小

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:黃倩甄營養字第8272號) 營養師:陳雯瑄(營養字第8359號) 產品責任險:明台0855第04PDT000081

甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、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。

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

全面使用非基改豆類製品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
2	一	蘑菇鐵板麵 麵+豬肉+菇	鐵路豬排 豬排-燒 每人一個	蒸餃 蒸餃-蒸 每人兩個	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-煮	產銷履歷	蕃茄鮮蔬湯 高麗菜+蕃茄		5.3	2.5	2.2	2.3	0	717
3	二	白飯 白米	麵輪滷蛋 雞蛋+麵輪-滷	咖哩洋芋 洋芋+咖哩-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍+菇	水果	菲律賓麵包					772
4	三	小米飯 白米+小米	冬瓜燉肉 豬肉+冬瓜-煮	蜜滷黑干 黑豆干+芝麻-滷	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇-煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥+洋薏仁+排骨		5.5	2.4	2.2	2.3	0	724
5	四	麥片飯 白米+麥片	烤雞腿 雞腿-烤 每人一個	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	開陽白菜 白菜+紅蘿蔔+菇+蝦米-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌	水果	5.4	2.5	2.1	2.2	0	717
6	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	麥克雞塊 雞塊-炸 每人兩個	鮑菇四季 鮑菇+四季豆-煮	產銷履歷	海鮮濃湯 洋芋+紅蘿蔔+蟹絲		5.3	2.5	2.1	2.5	0	724
9	一	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉-炸	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	肉末洋芋 洋芋+毛豆+豬肉-炒	產銷履歷	當歸排骨湯 白菜+當歸+湯排		5.5	2.4	2.0	2.3	0	719
10	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+薑汁-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	水果	乳品					770
11	三	白飯 白米	香菇雞 雞肉+筍+菇-煮	金沙鮑菇玉米 玉米+鮑菇+鹹蛋-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	產銷履歷	米粉湯 米粉+高麗菜		5.5	2.3	2.5	2.4	0	728
12	四	滷肉飯 白米+豬肉	紅燒肉排 豬排-燒 每人一個	蝦捲 蝦捲-烤 每人兩個	白菜滷 白菜+時蔬-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	1	786
13	五	糙米飯 白米+糙米	烤雞排 雞排-烤 每人一個	哨子豆腐 豆腐+豬肉+蕃茄-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+枸杞+薑-煮	產銷履歷	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		5.5	2.4	2.3	2.2	0	722
16	一	蕃茄義大利麵 麵+豬肉+蕃茄	嫩汁豬排 豬排-燒 每人一個	豆干滷味 蘿蔔+豆干+海帶結-滷	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 筍+雞骨		5.3	2.4	2.4	2.3	0	715
17	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞丁 雞肉+時蔬+芝麻+糖醋醬-燴	小瓜黑輪 小黃瓜+黑輪-炒	奶香白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.4	2.3	2.3	2.4	1	776
18	三	五穀飯 白米+五穀米	羅勒燉肉 豬肉+洋芋+香料-煮	海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-炒	田園時瓜 時瓜+時蔬-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.3	2.4	2.4	2.4	0.0	719
19	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	咖哩炒蛋 雞蛋+洋蔥+咖哩-炒	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮	產銷履歷	糯米雞湯 糯米+洋薏仁+雞骨	水果	5.4	2.4	2.2	2.5	1	786
20	五	燕麥飯 白米+燕麥	肉骨茶燉肉 豬肉+豆薯+菇+肉骨茶包-煮	味噌油腐雞 油豆腐+雞肉+味噌-煮	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	產銷履歷	大滷湯 白菜+時蔬+紅蘿蔔		5.3	2.6	2.1	2.3	0	722
23	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	燒烤醬拌雞 雞肉+豆干+燒烤醬-煮	黃瓜野菜揚 黃瓜+花枝揚-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	產銷履歷	肉羹湯 冬瓜+肉羹		5.5	2.5	2.1	2.2	0	724
24	二	昆布柴魚炒飯 白米+豬肉+昆布+柴魚	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	餡餅 餡餅-烤 每人兩個	川耳炒筍 筍+川耳-炒	有機蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	1	786
25	三	白飯 白米	青醬燉雞 雞肉+洋芋+青醬-煮	匈牙利炒肉 黃豆芽+豬肉+菇+匈牙利粉-炒	百匯高麗 高麗菜+時蔬-煮	產銷履歷	海結油腐湯 油豆腐+海帶結		5.4	2.4	2.2	2.2	0	712
26	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	蘿蔔滷肉 豬肉+蘿蔔+時蔬+啤酒-滷	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉-炒	蒜味玉米 玉米+時蔬+蒜-蒸	產銷履歷	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	水果	豆奶					787
27	五	白飯 白米	去骨雞排 雞排-燒 每人一個	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	鮮菇四季 菇+四季豆+鹹豬肉-煮	產銷履歷	羅宋湯 豆薯+蕃茄+芹菜		5.4	2.4	2.3	2.3	0	719
30	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	蔥燒油豆腐 油豆腐+川耳+蔥-燒	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋		5.4	2.5	2.3	2.2	0	722