

# 久翔 109年12月素食菜單

全面使用

非基改豆類製品

# 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 黃偉庭 營養字第0272號 陳昱瑄 營養字第0359號 產品責任險 明台0855第04PD700081

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
1	二	蘑菇鐵板麵 麵+紅蘿蔔+菇	滷豆干 豆干 每人兩片-滷	奶香玉米段 玉米段-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+時蔬	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	1 777
2	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	鮮菇豆腐 豆腐+菇-煮	筍香麵輪 麵輪+筍-燒	脆炒敏豆 敏豆+時蔬-炒	產銷履歷	白菜鮮菇湯 白菜+菇		5.2	2.5	2.3	2.3	0 713
3	四	白飯 白米	老皮嫩腐 嫩油腐-蒸	菜脯香竹捲 香竹捲+菜脯-煮	素佛跳牆 白菜+芋頭+豆皮-煮	產銷履歷	素餛飩湯 青菜+素餛飩	水果	5.3	2.6	2.1	2.3	1 782
4	五	胚芽飯 白米+胚芽米	薑絲麵腸 麵腸+薑-炒	番茄素肉醬 豆干+番茄+素絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	產銷履歷	山藥枸杞湯 山藥+洋薏仁+枸杞		5.3	2.3	2.2	2.4	0 707
7	一	校慶補假，不供餐											
8	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅醬素雞丁 素雞丁+梅醬-燒	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	南瓜百合 南瓜+百合+枸杞-蒸	有機蔬菜	竹筍鮮蔬湯 竹筍+菇	水果豆奶	5.3	2.4	2.2	2.4	1 774
9	三	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+素蠔油-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+枸杞-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		5.3	2.5	2.3	2.4	0 724
10	四	什錦炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+素肉絲	芝麻燴豆腐 麻將豆腐+芝麻-燴	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭-煮	腰果豆薯 玉米+豆薯+腰果-炒	產銷履歷	藥膳薏仁湯 薏仁+菇+枸杞	水果	5.2	2.4	2.2	2.5	1 772
11	五	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩+地瓜+芝麻-煮	五香豆干 小豆干-滷	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		5.3	2.6	2.3	2.3	0 727
14	一	五穀飯 白米+五穀米	香椿豆腐 豆腐+香椿-煮	木耳土豆片 洋芋+花生+川耳-煮	朴菜苦瓜 苦瓜+朴菜-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+薑		5.3	2.3	2.2	2.3	0 702
15	二	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+青豆仁-滷	蠔油香竹捲 香竹捲+素蠔油-煮	芋泥包 芋泥包-蒸 每人一個	有機蔬菜	玉米湯 玉米段+時蔬	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	1 777
16	三	泡菜炒飯 白米+白菜+素泡菜+海帶芽	蒸高麗菜捲 高麗菜-蒸 每人一個	香干毛豆 豆干+玉米+毛豆-炒	三角薯餅 三角薯餅-炸 每人兩個	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.2	2.5	2.4	2.4	0 720
17	四	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪+菇-燒	糯米椒炒干 豆干+糯米椒-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	5.3	2.4	2.3	2.3	1 772
18	五	小米飯 白米+小米	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	木須豆包 豆包+木耳-炒	香燒金針 筍+金針菇+芝麻-煮	產銷履歷	番茄羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		5.3	2.5	2.3	2.4	0 724
21	一	白飯 白米	滷黑豆乾 黑豆干-滷	沙茶素腰花 素腰花+菇+沙茶醬-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-煮	產銷履歷	冬至鹹湯圓 湯圓+青菜+菇		5.3	2.5	2.4	2.4	0 727
22	二	燕麥飯 白米+燕麥	白果百頁 百頁豆腐+白果+百合+菇-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	咖哩洋芋 洋芋+南瓜+咖哩-煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	5.2	2.4	2.3	2.5	1 774
23	三	白飯 白米	清蒸豆包 豆包+枸杞-蒸	八寶肉醬 豆干+素絞肉+筍+菇+青豆仁-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+素肉骨茶包		5.2	2.5	2.4	2.2	0 711
24	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	茶香小方干 豆干-滷	油腐關東煮 油豆腐+蘿蔔-煮	枸杞黃瓜 黃瓜+枸杞-煮	產銷履歷	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果豆奶	5.4	2.4	2.2	2.3	1 777
25	五	白飯 白米	栗子炆素雞 素雞丁+栗子+紅棗-煮	雪菜豆腸 豆腸+雪裡紅-炒	韓國炒冬粉 白菜+冬粉+素泡菜-煮	產銷履歷	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇		5.2	2.4	2.3	2.4	0 710
28	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+青豆仁-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬+素肉絲		5.2	2.4	2.3	2.4	0 710
29	二	鮮菇紫米炒飯 白米+紫米+菇+青菜	古早味豆干 豆干-滷	野菜百頁揚 蔬菜百頁+花椰菜-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍+時蔬	水果	5.4	2.3	2.2	2.3	1 769
30	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	三杯豆腸 豆腸+鮑菇+九層塔-煮	紅娘豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	三色花生 豆薯+花生+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	什錦鮮蔬湯 高麗菜+油片絲+時蔬		5.2	2.5	2.0	2.3	0 705
31	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆仁-煮	川耳烤麩 烤麩+川耳-燒	銀芽三絲 豆芽菜+時蔬+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	冬菜粉絲湯 白菜+冬菜+冬粉	水果	5.4	2.4	2.2	2.4	1 781