

# 久翔 110年 3月 菜單



# 三多國小

地址：新北市板橋區民權路16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP 證照號碼：證發字第083399號 黃昏證照號碼：證發字第08772號 產向單位：財管字第001070081  
 中股類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、豆、當類之穀物、大豆、植類及其製品、易過敏原、若有過敏體質者，請避免食用。 歡迎掃描QR-Code填寫午餐點數

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	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	海結滷蛋 雞蛋 每人一個+海帶結-滷	茄汁麵腸 麵腸+時蔬+番茄-燒	田園高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋						水果	菠蘿麵包 5.0 2.6 2.3 2.4 1 771
3	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	麵輪燒雞 雞肉+麵輪-燒	白菜排骨羹 白菜+豬肉-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+時蔬						水果	5.1 2.5 2.2 2.3 0 703
4	四	海鮮筆管麵 筆管麵+海鮮+蒜	甜醬油豬排 豬排-燒 每人一個	小籠包 小籠包-蒸 每人兩個	櫻花蝦花椰 花椰菜+時蔬+櫻花蝦-煮	產銷履歷	鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌						水果	5.3 2.5 2.1 2.4 1 779
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排							5.2 2.4 2.3 2.4 0 710
8	一	糙米飯 白米+糙米	打拋肉片 豬肉+時蔬+番茄+九層塔-煮	香干炒雞 豆干+雞肉+沙茶-炒	百匯時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜							5.1 2.6 2.1 2.4 0 713
9	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	滷雞排 雞排-滷 每人一個	味噌肉片 金針菇+豬肉+味噌-煮	快炒玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄						水果	乳品 5.2 2.5 2.3 2.5 1 782
10	三	小米飯 白米+小米	南瓜燒豚肉 豬肉+南瓜-煮	蒜香炒雞 豆薯+雞肉+蒜-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷	吻魚海芽湯 吻仔魚+海帶芽							5.0 2.4 2.4 2.5 0 703
11	四	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	彩繪白菜 白菜+木耳-煮	產銷履歷	蒜味羹湯 筍+豬肉+時蔬						水果	5.3 2.4 2.6 2.2 1 775
12	五	五穀飯 白米+五穀米	滷肉排 豬排-滷 每人一個	大醬冬粉雞 寬冬粉+雞肉+大醬-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜+薑							5.2 2.4 2.3 2.5 0 714
15	一	雞絲拌飯 白米+雞肉	炸雞排 雞排-炸 每人一個	油腐燉肉 油豆腐+豬肉+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排							5.1 2.6 2.3 2.4 0 718
16	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒魚排 魚排-燴 每人一個	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌						水果	5.1 2.5 2.4 2.3 1 768
17	三	白飯 白米	莎莎醬雞丁 雞肉+洋蔥+番茄-煮	燴炒三鮮 筍+豬肉+魷魚+時蔬-炒	木須脆薯 豆薯+木耳-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁+湯排							5.1 2.5 2.5 2.5 0 720
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒肉丼 豬肉+洋蔥+芝麻-煮	鮑菇玉米雞 玉米+菇+雞肉-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬						水果	5.1 2.4 2.3 2.4 1 763
19	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	蠔油雞丁 雞肉+菇+蠔油-煮	酸菜凍腐 凍豆腐+豬肉+酸菜-煮	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-炒	產銷履歷	南瓜湯 南瓜+湯排							5.2 2.4 2.1 2.3 0 700
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	木須肉絲 豬肉+木耳-炒	火鍋關東煮 油豆腐+蘿蔔+火鍋料-煮	滷筍茸 筍茸-滷	產銷履歷	柴魚雞湯 金針菇+柴魚+雞骨							5.3 2.5 2.2 2.4 0 722
23	二	麥片飯 白米+麥片	紐澳良雞腿 雞腿-烤 每人一個	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽						水果	5.1 2.6 2.3 2.2 1 769
24	三	紫米飯 白米+紫米	胡麻醬拌肉 豬肉+高麗菜+胡麻醬-炒	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	蒜味玉米 玉米+時蔬+蒜-煮	產銷履歷	四神湯 洋薏仁+湯排							5.1 2.6 2.4 2.4 0 720
25	四	上海菜飯 白米+豬肉+青菜	蔥油雞排 雞排+蔥-煮 每人一個	蒸餃 蒸餃-蒸 每人兩個	田園時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	羅宋湯 豆薯+番茄						水果	豆奶 5.2 2.5 2.3 2.5 1 782
26	五	地瓜飯 白米+地瓜	豆酥醬排骨 豬肉+豆酥醬-燴	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉							5.1 2.5 2.0 2.6 0 712
29	一	糙米飯 白米+糙米	烤雞翅 雞翅-烤 每人一個	番茄肉醬 豆干+豬肉+番茄-煮	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯+菇+肉骨茶包							5.1 2.4 2.2 2.6 0 709
30	二	咖哩炒麵 麵+豬肉+咖哩	紅燒豬排 豬排-燒 每人一個	麥克雞塊 雞塊-炸 每人兩個	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海鮮濃湯 洋芋+雞蛋+鱈絲						水果	5.1 2.6 2.3 2.5 1 782
31	三	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	南瓜燉肉 南瓜+豬肉-煮	小瓜豆皮 小黃瓜+豆皮+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排							5.1 2.4 2.4 2.5 0 710

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆