

# 久翔 110年3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9272號 陳昱瑄營養字第9359號 產品責任險明台0855第04PDT00081

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
2	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	茄汁豆腸 豆腸+小黃瓜+番茄-燒	雪裡紅干丁 豆干+雪裡紅-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲-炒	有機蔬菜	海芽鮮菇湯 海帶芽+香菇	水果	5.0	2.6	2.3	2.4	1	771
3	三	白飯 白米	三杯凍豆腐 凍豆腐+菇+九層塔-煮	醬炒素雞 素雞丁+時蔬+炒	黑椒洋芋 馬鈴薯+黑胡椒-炒	產銷履歷	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜		5.1	2.5	2.2	2.3	0	703
4	四	咖哩炒飯 白米+紅蘿蔔+芥蘭+炒	筍燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+筍+味噌-炒	蒸芋泥包 芋泥包-蒸	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
5	五	白飯 白米	蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蟬絲高麗 高麗菜+素蟬絲-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		5.2	2.4	2.3	2.4	0	710
8	一	糙米飯 白米+糙米	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+沙嗲醬-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	奶香洋芋 馬鈴薯+鮑菇+奶醬-煮	產銷履歷	大滷湯 大白菜+時蔬		5.1	2.6	2.1	2.4	0	713
9	二	什錦麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+豆包	薑燒油豆腐 油豆腐+薑-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果豆奶	5.2	2.5	2.3	2.5	1	782
10	三	小米飯 白米+小米	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	蕃茄肉醬 豆干+豆薯+蕃茄-煮	芥菜百合 芥菜+百合-炒	產銷履歷	南瓜湯 南瓜+薑絲		5.0	2.4	2.4	2.5	0	703
11	四	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	泡菜凍豆腐 凍豆腐+大白菜+泡菜-煮	炸天婦羅 天婦羅-炸	產銷履歷	竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.6	2.2	1	775
12	五	五穀飯 白米+五穀米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	醬炒鮮菇 豆薯+杏鮑菇-炒	蒸素蘿蔔糕 素蘿蔔糕-蒸	產銷履歷	米粉湯 米粉+油片絲		5.2	2.4	2.3	2.5	0	714
15	一	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩+咖哩-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米段+海帶結-煮	產銷履歷	羅宋湯 番茄+馬鈴薯		5.1	2.6	2.3	2.4	0	718
16	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	豆薯炒素肉絲 豆薯+素肉絲-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	有機蔬菜	鮮菇凍腐湯 凍豆腐+菇	水果	5.1	2.5	2.4	2.3	1	768
17	三	白飯 白米	小瓜麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	鮮菇油腐 油豆腐+菇-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷履歷	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+大白菜		5.1	2.5	2.5	2.5	0	720
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	麻油素腰花 素腰花+菇+麻油-煮	枸杞高麗 高麗菜+木耳+枸杞-煮	產銷履歷	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	水果	5.1	2.4	2.3	2.4	1	763
19	五	泡菜炒飯 白米+泡菜+白菜	滷黑豆干 黑豆干-滷	雪菜百頁 百頁豆腐+雪裡紅-炒	蒸奶黃包 奶黃包-蒸	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包		5.2	2.4	2.1	2.3	0	700
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	炸豆腐 豆腐+九層塔-炸	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+枸杞-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	海芽時菇湯 海帶芽+香菇		5.3	2.5	2.2	2.4	0	722
23	二	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+時蔬	蠔油豆包 豆包+時蔬+素蠔油-煮	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬	水果	5.2	2.6	2.3	2.1	1	771
24	三	紫米飯 白米+紫米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	玉米干丁 玉米+豆干+蓮藕-炒	匈牙利炒更芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-炒	產銷履歷	髮菜豆腐羹 大白菜+豆腐+髮菜		5.1	2.6	2.5	2.1	0	709
25	四	白飯 白米	彩繪香竹捲 香竹捲+花椰菜-炒	拌飯肉醬 豆干+冬瓜+碎瓜+素絞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-煮	產銷履歷	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌	水果豆奶	5.2	2.5	2.3	2.5	1	782
26	五	地瓜飯 白米+地瓜	素龍鳳腿 素龍鳳腿-烤	酸白菜豆腐 凍豆腐+白菜+酸白菜-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜+菇-炒	產銷履歷	竹筍湯 竹筍+時蔬		5.1	2.5	2.0	2.6	0	712
29	一	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸+花椰菜-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜菇-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.1	2.4	2.2	2.6	0	709
30	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	老皮嫩腐 嫩油腐-蒸	白菜獅子頭 素獅子頭+白菜-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+油片絲+素蠔油-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+薑	水果	5.1	2.6	2.3	2.5	1	782
31	三	素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米	宮保素雞丁 素雞丁+小黃瓜+花生-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	關東煮 蘿蔔+菇+海帶結-煮	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.6	2.5	0	715