久翔 110年 4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:陳昱瑄(營養字第8359號) 黃偉庭(營養字第8272號) 產品責任險:明台0855第04PDT00081
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

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
1	四	大阪燒肉飯 白米+豬肉	嫩汁豬排 豬排-燒 每人一個	麥克雞塊 雞塊-炸 每人兩個	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	產銷履歷	南瓜雞湯 南瓜+雞骨	水果	5.0	2.4	2.4	2.5	1	763
2 5	五 一	兒童&清明節連假												
6	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	筍絲滷蛋 雞蛋 每人一個+筍茸-滷	家常豆腐 油豆腐+小黃瓜-煮	炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬	水果	墨西哥麵包 5.0	2.5	2.3	2.5	1	768
7	三	麥片飯 白米+麥片	蒙古烤肉 豬肉+豆芽菜+沙嗲醬-煮	甘醇滷味盤 蘿蔔+豆干+貢丸-滷	木須白菜 白菜+木耳-煮	產銷履歷	花瓜雞湯 時蔬+花瓜+雞骨		5.2	2.4	2.5	2.4	0	715
8	四	白飯 白米	香草燉雞 雞肉+洋芋-煮	海陸三鮮 筍+豬肉+魷魚-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	5.1	2.4	2.2	2.5	1	765
9	五	小米飯 白米+小米	梅香豬排 豬排+梅菜-燒 每人一個	玉米雞 玉米+雞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	產銷履歷	蒜味羹湯 白菜+豬肉		5.1	2.4	2.4	2.5	0	710
12	一	肉絲炒烏龍 烏龍麵+豬肉	泡菜雞排 雞排+泡菜-燒 每人一個	雙色薯條 馬鈴薯切條+地瓜切條-烤	鰹魚蘿蔔 蘿蔔+菇+鰹魚-煮	產銷履歷	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		5.1	2.4	2.4	2.5	0	710
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	咖哩豬 豬肉+洋芋+咖哩-煮	玉米福州丸 福州丸 每人一個+玉米+時蔬-煮	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	水果	乳品 5.0	2.5	2.4	2.4	1	766
14	三	五穀飯 白米+五穀米	蘑菇醬雞丁 雞肉+時蔬+菇-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	木耳時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥+湯排		5.0	2.5	2.3	2.4	0	703
15	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑燒魚排 魚排+薑-燒 每人一個	佛跳牆 白菜+豬肉+芋頭+筍-煮	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+雞蛋	水果	5.1	2.5	2.3	2.4	1	770
16	五	胚芽飯 白米	香菇雞 雞肉+冬瓜+香菇-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-燒	脆炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+時蔬-炒	產銷履歷	羅宋湯 豆薯+番茄		5.2	2.4	2.4	2.4	0	712
19	一	燕麥飯 白米+燕麥	滷大排 豬排-滷 每人一個	洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋-炒	開陽白菜 白菜+時蔬+蝦米-煮	產銷履歷	魚丸湯 蘿蔔+魚丸		5.1	2.4	2.3	2.4	0	703
20	二	白飯 白米	京醬炒雞 雞肉+小黃瓜+京醬-煮	蒜泥肉片 高麗菜+豬肉+蒜-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.1	2.4	2.2	2.5	1	765
21	三	紫米飯 白米+紫米	酸菜炒肉絲 豬肉+豆干+酸菜-炒	南瓜燉雞 南瓜+雞肉-煮	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 番茄+雞蛋		5.2	2.5	2.3	2.4	0	717
22	四	上海菜飯 白米+豬肉+青菜	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	海山醬油腐 油豆腐+豬肉+海山醬-煮	清炒筍絲 筍+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	結頭雞湯 結頭菜+雞骨	水果	5.1	2.4	2.3	2.4	1	763
23	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	糖醋咕咾肉 豬肉+時蔬+糖醋醬-燴	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯+菇+肉骨茶包		5.0	2.5	2.4	2.4	0	706
26	一	麥片飯 白米+麥片	韓式雞排 雞排-燒 每人一個	干丁滷肉 豆干+豬肉-滷	香菇蘿蔔 蘿蔔+紅蘿蔔+菇-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+筍+豬肉		5.1	2.4	2.3	2.5	0	707
27	二	香菇肉臊麵 麵+豬肉+香菇	古早味大排 豬排-燒 每人一個	蒸餃 蒸餃-蒸 每人兩個	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥+雞骨	水果	5.2	2.4	2.4	2.2	1	763
28	三	白飯 白米	玉米雞 雞肉+玉米-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	木須炒筍 筍+木耳-炒	產銷履歷	番茄鮮蔬湯 時蔬+番茄		5.1	2.5	2.3	2.5	0	715
29	四	地瓜飯 白米+地瓜	瓜仔燉肉 豬肉+冬瓜+瓜仔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	產銷履歷	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	水果	豆奶 5.2	2.4	2.4	2.5	1	777
30	五	糙米飯 白米+糙米	炸雞翅 雞翅-炸 每人一個	黃瓜花枝羹 黃瓜+花枝羹-煮	蒜香洋芋 洋芋+時蔬+蒜-炒	產銷履歷	大滷湯 白菜+時蔬		5.0	2.4	2.3	2.5	0	700

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆