

# 久翔 110年 5月 菜單



# 三多國小

地址：新北市樹林區潭林街164號 服務電話：02-86753071 HACCP 備用專責 檢驗師 吳聖淵 檢驗字號 835589 衛生管理 檢驗字號 83772 衛生管理 檢驗字號 80555 衛安衛字 01070081  
 中藥類、芒果、花生、奶類、蛋、蔬菜類、芝麻、含酒精之飲料、大豆、魚類及其製品、禽蛋過期、不合適或腐敗者，請避免食用。 歡迎撥打02-86753071 洽詢

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	營養成分					
									全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
3	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+京醬+芝麻-炒	玉米雞茸豆腐 玉米+豆腐+雞肉-煮	紅片時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	山藥雞湯 山藥+雞骨		5.1	2.5	2.1	2.4	0	705
4	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蔥燒油豆腐 油豆腐+青蔥+蒜-燒	咖哩洋芋 洋芋+時蔬-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	5.0	2.6	2.3	2.4	1	771
5	三	小米飯 白米+小米	肉骨茶燉肉 豬肉+豆薯+肉骨茶包-煮	南瓜雞 南瓜+雞肉-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	香菇雞湯 高麗菜+菇+雞骨		5.1	2.5	2.2	2.3	0	703
6	四	白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤 每人一個	魚板蒸蛋 雞蛋+魚板-蒸	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	產銷履歷	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
7	五	上海菜飯 白米+青菜+豬肉	滷大排 豬排-滷 每人一個	麥克雞塊 雞塊-炸 每人兩個	脆炒銀芽 豆芽菜+小黃瓜+時蔬-炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.2	2.4	2.3	2.4	0	710
10	一	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	金沙花枝丸 花枝丸 每人一個+紅蘿蔔+鹹蛋-煮	豆皮絲瓜 絲瓜+時蔬+豆皮-煮	產銷履歷	羅宋湯 豆薯+番茄		5.1	2.6	2.1	2.4	0	713
11	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	炸豬排 豬排-炸 每人一個	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	櫻花蝦高麗 高麗菜+櫻花蝦+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	水果	5.2	2.5	2.3	2.5	1	782
12	三	芝麻飯 白米+芝麻	蒜味雞 雞肉+山藥+蒜-煮	客家小炒 豆干+魷魚+豬肉-炒	昆布蘿蔔 蘿蔔+菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	針菇排骨湯 金針菇+海帶芽+湯排		5.0	2.4	2.4	2.5	0	703
13	四	蘑菇鐵板麵 麵+豬肉+菇	紅燒魚片 魚排-燴 每人一個	筍香炒雞 筍+雞肉-炒	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	產銷履歷	四神湯 洋薏仁+湯排	水果	5.2	2.4	2.6	2.2	1	768
14	五	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞排 雞排+九層塔-煮 每人一個	白菜排骨羹 白菜+豬肉-煮	芹香海根 海帶根+芹菜-煮	產銷履歷	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		5.2	2.4	2.3	2.5	0	714
17	一	滷肉飯 白米+豬肉	古早味豬排 豬排-燒 每人一個	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.1	2.4	0	705
18	二	白飯 白米	家常蔥油雞 雞肉+菇+蔥-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	5.1	2.6	2.4	2.3	1	776
19	三	紫米飯 白米+紫米	五香肉片 豬肉+豆干+時蔬-炒	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉-炒	開陽白菜 白菜+蝦米+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		5.1	2.5	2.5	2.5	0	720
20	四	糙米飯 白米+糙米	炸雞翅 雞翅-炸 每人一個	蒜泥肉片 高麗菜+豬肉+蒜-煮	咖哩粉絲 冬粉+豬肉+時蔬+咖哩-煮	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	水果	5.1	2.6	2.3	2.4	1	778
21	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	栗子南瓜燒肉 豬肉+南瓜+栗子-燒	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	油燻筍茸 筍茸+豬肉-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		5.2	2.4	2.1	2.4	0	705
24	一	地瓜飯 白米+地瓜	照燒雞排 雞排-燒 每人一個	竹筍肉絲 筍+豬肉-炒	蘿蔔丸片 蘿蔔+紅蘿蔔+貢丸片-煮	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬+豬肉		5.1	2.6	2.3	2.4	0	718
25	二	茄汁肉醬麵 麵+豬肉+番茄	嫩汁豬排 豬排-燒 每人一個	蒸餃 蒸餃-蒸 每人兩個	鮑菇四季 四季豆+鮑菇-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳	水果	5.1	2.5	2.4	2.3	1	768
26	三	白飯 白米	打拋雞 雞肉+時蔬+番茄+九層塔-煮	黃瓜燉肉 黃瓜+豬肉-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	糯米排骨湯 洋薏仁+糯米+湯排		5.1	2.5	2.5	2.5	0	720
27	四	燕麥飯 白米+燕麥	味噌燒肉 豬肉+金針菇+味噌-煮	玉米沙茶雞 玉米+雞肉+沙茶-煮	麵輪海結 海帶結+麵輪-煮	產銷履歷	大滷湯 白菜+木耳	水果	5.1	2.4	2.3	2.4	1	763
28	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥爆雞丁 雞肉+豆干+蔥-炒	紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+豬肉-炒	脆炒時瓜 時瓜+木耳-炒	產銷履歷	蘑菇濃湯 洋芋+蘑菇		5.2	2.5	2.1	2.3	0	708
31	一	五穀飯 白米+五穀米	燒烤肉柳 豬肉+洋蔥+燒烤醬-煮	魚卵捲關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米+魚卵捲-煮	茄汁寬粉 寬冬粉+洋蔥+番茄-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.2	2.5	2.2	2.4	0	715

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆