久翔 114年6月菜單(一、三、四年級) 光復國小

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷

地址：新北市樹林區樹林街16號 服務電話：02-26775107 HACCP通過高蛋白蛋類、豆類、堅果類、芝麻、含麩質穀物、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。

中餐類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、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。

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	白飯 白米	義式雞排X1 雞排(X1)-烤	蘿蔔肉羹 白蘿蔔+肉羹+柴魚-煮	豆干小炒 豆干+玉米+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.1	2.4	2.3	2.5	707
3	二	紫米飯 白米+紫米	茶香滷蛋拼盤 雞蛋+麵輪+菇-滷	蔥燒油腐/梅粉地瓜 油豆腐+菇+蔥-燒/地瓜薯條+梅粉-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果	肉鬆麵包 5.2	2.5	2.2	2.4	715
4	三	白飯 白米	日式照燒雞 雞肉+結頭菜-燒	南瓜肉燥 南瓜+豬肉-煮	芝香菜豆 菜豆+時蔬+芝麻-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.3	2.1	2.4	704
5	四	肉絲炒飯 白米+時蔬+豬肉	★炸魚條X2 魚條(X2)-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香海帶 海帶根+時蔬+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717
6	五	白飯 白米	香菇雞 雞肉+冬瓜+香菇-煮	白菜獅子頭X1 獅子頭(X1)+大白菜-燒	打拋粉絲 冬粉+豆芽菜+番茄-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		5.3	2.4	2.3	2.3	712
9	一	五穀飯 白米+五穀米	客家燜肉 豬肉+筍+梅干菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	豆皮白菜 大白菜+豆皮+香菇-煮	產銷履歷	南瓜雞湯 南瓜+雞骨		5.1	2.6	2.3	2.4	718
10	二	白醬義大利麵 麵+時蔬+豬肉+奶粉	★酥炸魚排X1 魚排(X1)-炸	湯包X2 湯包(X2)-蒸	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	5.1	2.5	2.3	2.4	710
11	三	糙米飯 白米+糙米	肉骨茶燉肉 豬肉+結頭菜-煮	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	木須筍片 木耳+筍-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		5.2	2.4	2.1	2.4	705
12	四	白飯 白米	蜜汁雞翅X1 翅小腿(X1)-烤	綜合滷味 黑豆干+甜不辣+紅蘿蔔-煮	鮮炒瓠瓜 瓠瓜+香菇-煮	產銷履歷	鮮蔬排骨湯 大白菜+湯排	水果	5.4	2.3	2.3	2.3	712
13	五	小米飯 白米+小米	鐵板豬肉 豬肉+豆芽菜+黑胡椒-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊(X2)-烤	麵輪海結 海帶結+麵輪-煮	產銷履歷	山藥四神湯 洋薏仁+山藥+湯排		5.1	2.4	2.3	2.4	703
16	一	招牌油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	滷雞排X1 雞排(X1)-滷	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	產銷履歷	南瓜蔬菜湯 南瓜+時蔬+湯排	豆奶	5.1	2.5	2.1	2.2	696
17	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	打拋豬排X1 豬排(X1)-燒	關東煮貢丸X1 白蘿蔔+油豆腐+貢丸(X1)+昆布-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+洋蔥+味噌	水果	5.3	2.4	2.3	2.3	712
18	三	白飯 白米	泡菜雞 雞肉+大白菜+泡菜-煮	拌飯肉醬 玉米+豬肉+時蔬-煮	芝麻海唇菜 海唇菜+時蔬+芝麻-炒	產銷履歷	瓠瓜排骨湯 瓠瓜+湯排		5.3	2.3	2.1	2.4	704
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	烤柚子豬排X1 豬排(X1)-烤	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	木須高麗菜 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	719
20	五	白飯 白米	沙茶寬粉雞 雞肉+洋蔥+寬冬粉+沙茶-炒	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	玉米排骨湯 玉米+湯排		5.4	2.4	2.3	2.4	724
23	一	紫米飯 白米+紫米	京醬肉柳 豬肉+豆干+洋蔥-炒	海苔魷魚丸X2 魷魚丸(X2)+海苔-烤	柴魚燒瓜 時瓜+木耳+柴魚-燒	產銷履歷	香菇竹筍湯 筍+香菇		5.1	2.4	2.3	2.4	703
24	二	白飯 白米	虱目魚排X1 虱目魚排(X1)-烤	香菇蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+木耳-煮	有機蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+菇+紅蘿蔔	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726
25	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋排骨 豬肉+洋蔥+彩椒-炒	酸菜凍豆腐 凍豆腐+酸菜-煮	海帶拌芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+海帶芽+芝麻-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.1	2.4	2.1	2.4	698
26	四	肉絲炒烏龍 烏龍麵+時蔬+豬肉	紐澳良雞排X1 雞排(X1)-燒	馬鈴薯辦 馬鈴薯切塊-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	705
27	五	紅藜小米飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+白蘿蔔+豬腳-滷	蜜汁甜條 甜不辣+時蔬-煮	蒜香玉米 玉米+菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.3	2.4	2.3	2.3	712

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆
☆本公司未使用輻射污染食品☆
全面使用非基改豆類製品

靠吃補葉黃素?
排行比一比: 地瓜葉、菠菜、羽衣甘藍、茼蒿、芥菜、開心果、豌豆、蘿美生菜、櫛瓜、韭菜、南瓜、青花菜、蛋黃、蘆筍、甜玉米。
最佳食用方式：葉黃素和玉米黃質皆為脂溶性營養素，可搭配油脂增加吸收率!蔬菜加油炒，或加油拌勻，再食用更加!

官方網站 facebook Instagram