

久翔



106年8.9月菜單

全面使用
非基改及四章-Q食材

能仁家商

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 營養師監製(營養師字號3339號) 營養師 張淑芬(營養師字號3094號) 產品責任證(0855)第040PT00081

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜類	水果	熱量
8/30	三	白飯	香雞排 香雞排-炸	瓜仔肉燥 豬肉+碎瓜-油	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	彩繪黃瓜 黃瓜+時蔬-炒	仙草蜜 仙草		6.5	2.5	2.4	0	808
8/31	四	五穀飯	油蔥豬排 豬排+油蔥-燴	京醬肉絲 豬肉+洋蔥-炒	咖哩雞冬粉 冬粉+時蔬+雞肉+咖哩-炒	蒜香筍片 筍片+時蔬+蒜-炒	味噌海芽湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.4	2.3	2.1	1	830
9/1	五	白飯	烤雞腿排 雞排-烤	冬瓜燜肉 冬瓜+豬肉-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	白菜滷 白菜-煮	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁(大麥仁)		6.6	2.4	2.3	0	806
4	一	糙米飯	黃金里肌 豬排-燒	蕃茄燉雞 雞肉+蕃茄-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-炒	愛玉甜湯 愛玉		6.4	2.5	2.6	0	800
5	二	白飯	炸雞腿 雞腿-炸	蘑菇醬肉丸子 豬肉丸+洋芋+時蔬+蘑菇醬-煮	沙茶素雞 素雞+時蔬-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.7	2.3	2.5	1	868
6	三	蕎麥飯	醬燒大排 豬排-燒	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜+芝麻-燒	西芹黑輪 黑輪+西芹-炒	鮑菇海結 海結+鮑菇-煮	山粉圓冬瓜 山粉圓		6.5	2.3	2.2	0	806
7	四	白飯	古早味滷雞腿 雞腿-滷	回鍋肉片 豬肉+高麗菜-炒	蒜炒百頁 百頁豆腐+時蔬-炒	香燒針菇 金針菇+時蔬-煮	竹筍湯 竹筍+時蔬+雞骨	水果	6.2	2.4	2.3	1	840
8	五	白醬螺旋麵	黑胡椒豬排 豬排+黑胡椒醬-燒	炸塔香鹹酥雞 雞肉+九層塔-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	奶酥餐包 奶酥餐包	紅豆麥片湯 紅豆+麥片		6.4	2.5	2.2	0	805
11	一	白飯	蒜香魚排 魚排+蒜蓉醬-燴	銀蘿燒肉 豬肉+蘿藦-燒	野菜花枝揚 花枝揚+時蔬-炒	白醬洋芋 洋芋+時蔬+白醬-煮	檸檬紅茶 紅茶+檸檬		6.3	2.5	2.6	0	801
12	二	胚芽飯	咖哩烤雞腿排 雞腿排+咖哩咖哩基底-烤	洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+時蔬-炒	肉末冬粉 冬粉+時蔬+豬肉-炒	鮮菇味噌湯 豆芽菜+鮮菇+味噌	水果	6.5	2.4	2.3	1	856
13	三	蔥油雞絲拌飯	壽喜豬排 豬排+金針菇+壽喜醬-燒	三杯油腐 油豆腐+時蔬+九層塔-煮	韓式黃芽 黃豆芽+鮮菇+時蔬-煮	銅鑼燒 銅鑼燒	珍珠奶茶 粉圓		6.6	2.2	2.0	0	802
14	四	白飯	泰式酸甜雞排 雞排+泰式酸甜醬-燒	客家小炒 豆干+豬肉-炒	炸椒鹽排骨酥 豬肉-炸	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	羅宋湯 馬鈴薯+高麗菜+蕃茄	水果	6.5	2.4	2.3	1	856
15	五	蔥油雞絲拌飯	蘑菇醬豬排 豬排+蘑菇醬-燴	宮保雞丁 雞丁+時蔬-炒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	麥芽番薯 地瓜-煮	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.5	2.4	2.0	0	800
18	一	白飯	紐奧良烤雞腿排 雞腿排+酸澆良基底-烤	肉燥滷蛋 雞蛋+豬肉-滷	油腐魚卵捲 油豆腐+時蔬+魚卵捲-煮	筍片雞柳 筍+雞肉+時蔬-炒	仙草奶凍 仙草		6.4	2.5	2.3	0	809
19	二	薏仁飯 白米+洋薏仁(大麥仁)	炸豬排 豬排-炸	番茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	玉米炒鮪魚 玉米+時蔬+鮪魚-炒	海帶三絲 海帶+紅K+時蔬-炒	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+雞蛋	水果	6.6	2.5	2.2	1	864
20	三	義大利肉醬麵	炸卡拉雞翅 雞翅-炸	蟹黃燒賣X2 蟹黃燒賣-蒸 每人兩個	沙茶鮮瓜 鮮瓜+時蔬+沙茶-炒	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		6.5	2.4	2.4	0	808
21	四	白飯	泡菜豬排 豬排+黃金泡菜-燴	三杯雞丁 雞丁-煮	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	打拋冬粉 冬粉+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.3	2.5	2.2	1	848
22	五	白飯	蜜汁烤雞腿 雞腿-烤	拌飯肉燥 豆干+豬肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	百香QQ 椰果		6.6	2.5	2.5	0	802
25	一	白飯	糖醋豬排 豬排+烏斯特糖醋醬-燒	味噌燒雞 雞肉+洋芋+芝麻+味噌-煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸	吻魚炒蛋 雞蛋+吻仔魚-炒	青蛙下蛋 粉圓		6.4	2.5	2.1	0	800
26	二	小米飯	豪大雞排 雞排-炸	燒烤豬肉 豬肉+時蔬+燒烤醬-燒	咖哩滑蛋 雞蛋-炒	紅蔥四季 四季豆+時蔬-炒	紫菜針菇湯 金針菇+紫菜	水果	6.5	2.4	2.3	1	854
27	三	蕎麥飯	蠔汁滷腿排 雞腿排-滷	橙汁排骨 豬肉+時蔬-煮	鮪魚海鮮煲 豬肉羹+時蔬+鮪魚翅-煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-炒	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.2	2.7	2.4	0	810
28	四	白飯	洋蔥豬排 豬排+洋蔥-燴	醬爆雞丁 雞丁-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	堅果甜條 魚輪+堅果-煮	蘑菇濃湯 玉米+蘑菇+時蔬	水果	6.5	2.6	2.2	1	864
29	五	沙茶肉絲炒飯	三杯醬燒雞腿 雞腿+九層塔-煮	蔥肉餡餅 蔥肉餡餅	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-炒	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕	粉條奶茶 粉條		6.7	2.3	2.4	0	810
30	六	白飯	蒜子豬排 豬排-煮	南瓜燉雞 南瓜+雞肉-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-燴	蒜香玉米 玉米+時蔬-炒	紅豆芋圓 紅豆+芋圓		6.4	2.7	2.3	0	809