

# 久翔 14年3月菜單 竹林國小(北棟)

| 日期 | 星期 | 主食                | 主菜                    | 副菜                       | 湯品                  | 營養成分                                       |
|----|----|-------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| 3  | 一  | 白飯<br>白米          | 醬爆雞丁<br>雞肉+小黃瓜-炒      | 番茄炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+番茄-炒       | 白菜滷<br>大白菜+蒜-煮      | 酸辣湯<br>豆腐+筍<br>5.0 2.5 2.5 2.4 705         |
| 4  | 二  | 麥片飯<br>白米+麥片      | 卡菲燉肉<br>豬肉+洋芋+卡菲醬-煮   | 糯米丸X1<br>糯米丸(X1)-蒸       | 雙色花椰<br>花椰菜+彩椒-炒    | 海芽蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽<br>5.2 2.6 2.3 2.3 720     |
| 5  | 三  | 白飯<br>白米          | 香菇雞<br>雞肉+蘿蔔+香菇-煮     | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸               | 韭香豆芽<br>豆芽菜+韭菜-炒    | 黑糖奶茶<br>黑糖+奶粉+紅茶+QQ<br>5.2 2.5 2.4 2.3 715 |
| 6  | 四  | 小米飯<br>白米+小米      | 桂林排骨<br>豬肉+洋蔥-炒       | 泡菜凍豆腐<br>凍豆腐+大白菜+泡菜+冬粉-煮 | 蒜炒玉米<br>玉米+小黃瓜-炒    | 冬瓜雞湯<br>冬瓜+雞骨<br>5.3 2.6 2.3 2.3 727       |
| 7  | 五  | 白醬義大利麵<br>麵+時蔬+豬肉 | 炸卡拉雞排<br>去骨雞排(X1)-炸   | 海苔魷魚丸X2<br>魷魚丸(X2)+柴魚-烤  | 客家燻筍<br>筍+麵輪-煮      | 山藥排骨湯<br>山藥+洋芋+湯排<br>5.1 2.5 2.5 2.3 711   |
| 10 | 一  | 紫米飯<br>白米+紫米      | 蔥燒魚球<br>魚肉+時蔬-燒       | 玉米炒蛋<br>玉米+雞蛋-炒          | 沙茶海根<br>海帶根+時蔬+沙茶-煮 | 青瓜排骨湯<br>青木瓜+湯排<br>5.2 2.5 2.4 2.4 720     |
| 11 | 二  | 白飯<br>白米          | 莎莎醬雞排<br>雞排(X1)+莎莎醬-燒 | 魚丸滷味<br>豆干+蘿蔔+魚丸+柴魚-滷    | 蠔油粉絲<br>冬粉+豆芽菜-煮    | 巧達濃湯<br>洋芋+雞蛋<br>5.3 2.5 2.2 2.3 717       |
| 12 | 三  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥      | 白菜豬<br>豬肉+白菜-煮        | 京醬炒雞<br>時蔬+雞肉-炒          | 香燒冬瓜<br>冬瓜+枸杞-燒     | 冬瓜山粉圓<br>山粉圓<br>5.0 2.6 2.3 2.4 711        |
| 13 | 四  | 白飯<br>白米          | 三杯雞<br>雞肉+鮑菇-炒        | 客家小炒<br>豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒    | 蒜味時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔-煮    | 海芽味噌湯<br>洋蔥+海帶芽+味噌<br>5.0 2.5 2.3 2.4 703  |
| 14 | 五  | 燕麥飯<br>白米+燕麥      | 甜醬油豬排<br>豬排(X1)-燒     | 鹹水雞<br>筍+雞肉-煮            | 炒高麗菜<br>高麗菜+紅蘿蔔-炒   | 南瓜雞湯<br>南瓜+雞骨<br>5.2 2.6 2.4 2.3 723       |
| 17 | 一  | 白飯<br>白米          | 蒲燒魚<br>蒲燒魚(X1)-燒      | 關東煮<br>油豆腐+時蔬+玉米+昆布-煮    | 木須花椰<br>花椰菜+木耳-炒    | 米粉湯<br>米粉+時蔬+芋頭<br>5.2 2.5 2.3 2.3 713     |

☆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



官方網站

facebook

Instagram

## 珍品軒食品

114年03月份午餐菜單

★本公司未使用輻射污染食品★

★本公司全面使用非基改玉米及豆製品★

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

★本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用，請有過敏體質的同學避免使用★

竹小-北棟

營利事業登記證：北縣商聯乙字第一七二〇一三號

工廠登記證編號：九九六一九六一六

HACCP證書編號：027

營養師：林淑芬 證書字號：營養字第003782號

中和區立德街112號B1 TEL:2226-2809

本公司所生產之產品已投保「和泰產物保險股份有限公司」產品責任險新台幣一億元整

| 日期 | 主食 | 主菜           | 副菜                  | 湯                    | 五穀類                    | 豆製品類 | 蔬菜類             | 油脂類             | 熱量  |
|----|----|--------------|---------------------|----------------------|------------------------|------|-----------------|-----------------|-----|
| 18 | 二  | 五穀米<br>五穀米   | 泡菜燒肉<br>泡菜 豬肉 時蔬 煮  | 肉絲炒海絲<br>豬肉絲 海帶絲 炒   | 胡瓜鮮蔬<br>胡瓜 魷魚 薑 炒      | 青菜   | 紫菜湯<br>紫菜 薑絲    | 4.7 2.5 2 2.9   | 697 |
| 19 | 三  | 香米飯<br>白米    | 獅子頭X2<br>獅子頭 燉      | 芙蓉蒸蛋<br>雞蛋 蒸         | 銀芽三絲<br>豆芽 韭菜 魷魚 燙     | 青菜   | 瓜瓜金菇湯<br>瓜類 金針菇 | 4.7 2.5 2 2.8   | 692 |
| 20 | 四  | 香米飯<br>白米    | 鐵路排骨<br>豬排 燒        | 金菇豆腐<br>金針菇 豆腐 煮     | 翠綠花椰<br>花椰 魷魚 燙        | 青菜   | 酸菜冬粉湯<br>酸菜 冬粉  | 4.7 2.5 2 2.9   | 697 |
| 21 | 五  | 香米飯<br>白米    | 蠔油雞丁<br>雞丁 豆干 時蔬 煮  | 涼拌三絲<br>海帶絲 干魷 魷魚 煮  | 鮮炒高麗<br>高麗菜 魷魚 燙       | 青菜   | 瓜瓜魚丸湯<br>瓜類 魚丸  | 4.5 2.5 2.1 3   | 690 |
| 24 | 一  | 香米飯<br>白米    | 蒜味豬排<br>豬排 燒        | 豆干炒肉絲<br>豆干 豬肉絲 魷魚 煮 | 韭香銀芽<br>銀芽 韭菜 燙        | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米 魷魚   | 4.5 2.5 2.1 3   | 690 |
| 25 | 二  | 香米飯<br>白米    | 鐵板豬柳<br>豬柳 炒        | 紅燒豆腐<br>豆腐 煮         | 芋香玉米粒<br>芋頭 玉米 魷丁 高豆 煮 | 青菜   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋  | 4.7 2.6 22 3    | 709 |
| 26 | 三  | 五穀米<br>五穀米   | 咖哩雞丁<br>雞丁 馬鈴薯 魷魚 煮 | 茶香滷蛋<br>雞蛋 燉         | 什錦粉絲<br>玉米 魷魚 冬粉 煮     | 青菜   | 肉骨茶湯<br>黃豆芽     | 4.5 2.6 2 3.1   | 699 |
| 27 | 四  | 香米飯<br>白米    | 糖醋咕咾肉<br>咕咾肉 糖醋 炒   | 鮮蔬甜條<br>甜條 彩椒 蒜 炒    | 鮮炒高麗<br>高麗菜 魷魚 燙       | 青菜   | 小魚豆腐湯<br>小魚干 豆腐 | 4.6 2.5 2.3 2.8 | 693 |
| 28 | 五  | 炒米粉<br>米粉 時蔬 | 紅燒雞腿<br>雞腿 燉        | 紫米珍珠丸X1<br>珍珠丸 蒸     | 翠綠花椰<br>花椰 魷魚 燙        | 青菜   | 白玉蘿蔔湯<br>魷魚 蘿蔔  | 4.6 2.5 2.3 2.8 | 693 |
| 31 | 一  | 香米飯<br>白米    | 土魷魚X2<br>土魷魚 炸      | 薑燒海結<br>海帶結 魷魚 燒     | 鮮炒四季豆<br>四季豆 燙         | 青菜   | 髮菜羹湯<br>髮菜 豆腐   | 4.6 2.5 2.3 2.8 | 693 |

# 珍品軒食品

114年03月份午餐菜單

★本公司未使用輻射污染食品★

★本公司全面使用非基改玉米及豆製品★

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

★本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用，請有過敏體質的同學避免使用★

竹小-南棟

營利事業登記證：北縣商聯乙字第一七二〇一三號  
工廠登記證編號：九九六一九六一六  
HACCP證書編號：027  
營養師：林淑芬 證書字號：營養字第003782號  
中和區立德街112號B1 TEL:2226-2809  
本公司所生產之產品已投保『和泰產物保險股份有限公司』產品責任險新台幣一億元整

| 日期   | 主食                | 主菜                      | 副菜                   | 湯                    | 五穀類 | 豆魚肉蛋類            | 蔬菜類 | 水果類 | 點心類 | 數量  |
|------|-------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|
| 3 一  | 香米飯<br>白米         | 獅子頭X2<br>獅子頭 湯          | 肉燥豆腐<br>豬絞肉 豆腐 煮     | 鐵板銀芽<br>銀芽 韭菜 燙      | 青菜  | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋   |     |     |     | 709 |
| 4 二  | 香米飯<br>白米         | 蒙古烤肉<br>豬肉片 炒           | 什錦滷味<br>魚丸 蘿蔔 豆干 湯   | 金菇花椰<br>金針菇 鮮花椰 燙    | 青菜  | 酸辣湯<br>豆腐 木耳 雞蛋  |     |     |     | 692 |
| 5 三  | 紫米飯<br>紫米 白米      | 咕咾肉<br>豬肉 炒             | 菜園蛋<br>菜園 雞蛋 炒       | 芹香甜條<br>芹菜 甜條 炒      | 青菜  | 芹香海鮮湯<br>吻仔魚 豆腐  |     |     |     | 709 |
| 6 四  | 香米飯<br>白米         | 紅燒雞腿<br>雞腿 湯            | 沙茶魷魚羹<br>魷魚羹 魷魚 豆腐 煮 | 四季敏豆<br>敏豆 燙         | 青菜  | 吻仔魚豆腐羹<br>吻仔魚 豆腐 |     |     |     | 699 |
| 7 五  | 香米飯<br>白米         | 泰式打拋肉<br>豬肉 洋葱 蕃茄 九層塔 炒 | 海結豆腐<br>海結 豆腐 湯      | 鮮炒高麗<br>高麗菜 魷魚 湯     | 青菜  | 玉米濃湯<br>玉米 魷魚    |     |     |     | 699 |
| 10 一 | 香米飯<br>白米         | 黃金香雞排<br>雞排 炸           | 家常豆腐<br>豆腐 煮         | 蠔油寬粉<br>寬粉 時蔬 煮      | 青菜  | 紫菜吻魚湯<br>紫菜 吻魚   |     |     |     | 699 |
| 11 二 | 香米飯<br>白米         | 鐵板豬柳<br>豬柳 炒            | 紅燒海蛋<br>雞蛋 湯         | 黑豆干、花椰<br>黑豆干 湯、花椰 燙 | 青菜  | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜 薑絲   |     |     |     | 697 |
| 12 三 | 紅藜小米飯<br>紅藜 小米 白米 | 糖醋雞丁<br>雞丁 炒            | 瓜仔肉<br>豬絞肉 碎瓜 煮      | 鮮炒高麗<br>高麗菜 燙        | 青菜  | 芋頭米粉湯<br>芋頭 米粉   |     |     |     | 692 |
| 13 四 | 紫魚炒麵<br>紫魚 烏龍麵    | 鐵路排骨<br>豬排 燒            | 奶皇包<br>奶皇包 蒸         | 銀芽三絲<br>豆干 韭菜 魷魚 湯   | 青菜  | 榨菜肉絲湯<br>榨菜 肉絲   |     |     |     | 692 |
| 14 五 | 香米飯<br>白米         | 土魷魚X2<br>土魷魚 炸          | 彩繪福州丸<br>時蔬 福州丸 煮    | 白玉鮮菇<br>鮮菇 蒜頭 煮      | 青菜  | 肉骨茶湯<br>高麗菜      |     |     |     | 709 |
| 17 一 | 香米飯<br>白米         | 糖醋排骨<br>豬肉 炒            | 肉末冬瓜<br>豬絞肉 冬瓜 煮     | 鮮炒四季豆<br>四季豆 燙       | 青菜  | 酸辣湯<br>豆腐 木耳 雞蛋  |     |     |     | 699 |

## 久翔 14年3月菜單



## 竹林國小(南棟)

| 日期 | 星期 | 主食                 | 主菜                  | 副菜                         | 青菜                  | 湯品 | 五穀類                | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 | 點心類 |
|----|----|--------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|----|--------------------|-------|-----|-----|-----|
| 18 | 二  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米      | 橙汁燉肉<br>豬肉+豆腐+橙汁-煮  | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔-炒          | 白菜煮<br>大白菜+蒜-煮      | 青菜 | 時瓜雞湯<br>時瓜+雞骨      |       |     |     |     |
| 19 | 三  | 白飯<br>白米           | 蔥油雞丁<br>雞肉+蘿蔔-煮     | 竹筍炒肉<br>筍+豬肉+沙茶-炒          | 海帶三絲<br>海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮 | 青菜 | 綠豆湯<br>綠豆          |       |     |     |     |
| 20 | 四  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁      | 酸辣肉片<br>豬肉+豆腐+時蔬-煮  | 蜜汁甜條<br>甜不辣+時蔬-煮           | 藥膳結頭菜<br>結頭菜+蒜-煮    | 青菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋      |       |     |     |     |
| 21 | 五  | 豬肉蛋炒飯<br>白米+豬肉+時蔬  | 烤雞腿<br>雞腿(X1)-烤     | 蔥爆肉片<br>豬肉+洋蔥-炒            | 清炒豆芽<br>豆芽菜+木耳-炒    | 青菜 | 大滷湯<br>大白菜+蒜       |       |     |     |     |
| 24 | 一  | 五穀飯<br>白米+五穀米      | 油腐滷肉<br>豬肉+油豆腐-油    | 菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯-炒             | 鮮菇炒筍<br>筍+蒜-炒       | 青菜 | 山藥四神湯<br>山藥+洋薏仁+湯排 |       |     |     |     |
| 25 | 二  | 白飯<br>白米           | 炸魚排<br>魚排(X1)-炸     | 肉燥冬瓜<br>冬瓜+豬肉-煮            | 蒜香高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-炒   | 青菜 | 味噌湯<br>豆腐+海帶芽+味噌   |       |     |     |     |
| 26 | 三  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥 | 壽喜燒肉柳<br>豬肉+洋蔥-煮    | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                 | 木須時瓜<br>時瓜+木耳-煮     | 青菜 | 椰香西米露<br>椰奶+西米露+芋頭 |       |     |     |     |
| 27 | 四  | 白飯<br>白米           | 茄汁雞<br>雞肉+洋蔥+番茄-炒   | 麻婆豆腐<br>豆腐+豬肉-煮            | 柴魚蘿蔔<br>蘿蔔+蒜+柴魚-煮   | 青菜 | 南瓜排骨湯<br>南瓜+湯排     |       |     |     |     |
| 28 | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米       | 麻油肉片<br>豬肉+高麗菜+麻油-煮 | 滑蛋福州丸X1<br>福州丸(X1)+玉米+雞蛋-蒸 | 炒花椰菜<br>花椰菜+時蔬-炒    | 青菜 | 麵線羹<br>麵線+筍        |       |     |     |     |
| 31 | 一  | 白飯<br>白米           | 燒烤醬雞排<br>雞排(X1)-燒   | 黃芽炒肉<br>黃豆芽+豬肉+海帶芽+芝麻-炒    | 壽喜燒粉絲<br>冬粉+洋蔥-煮    | 青菜 | 肉骨茶湯<br>結頭菜+蒜+湯排   |       |     |     |     |

☆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

