久翔 115年10月菜單

竹林國小(北棟)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	有菜	湯品		熱量	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	纖維	鈉
1	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	黑豆干滷味 黑豆干+香菇+紅蘿蔔-煮	紅蘿蔔炒菜豆 菜豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		712	5.3	2.5	2.0	2.3		
2	五	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	鮮蔬塔香雞 高麗菜+雞肉+九層塔-炒	蒜味時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	洋蔥味噌湯 洋蔥+味噌		710	5.2	2.4	2.3	2.4		
5	一	白飯 白米	叻沙雞丁 雞肉+地瓜+椰奶+薑黃-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇	產銷履歷	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排		723	5.4	2.4	2.1	2.5		
6	二	小米飯 白米+小米	筍干扣肉 豬肉+筍干-煮	茶香滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)-滷	雙色花椰 花椰菜+木耳-炒	有機蔬菜	大滷湯 大白菜+紅蘿蔔		707	5.2	2.4	2.3	2.4		
7	三	白飯 白米	滷雞腿 雞腿(X1)-滷	蒜泥豆芽炒肉 豆芽菜+豬肉+蒜-炒	鮑菇炒高麗 高麗菜+鮑菇-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		700	5.2	2.3	2.4	2.3		
8	四	雞肉炒烏龍麵 烏龍麵+時蔬+雞肉	蠔油豬排 豬排(X1)-滷	菜脯蛋 綠蛋+菜脯-炒	紅燒獅子頭X1 獅子頭(X1)+白菜-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		727	5.2	2.6	2.2	2.5		
9	五	~雙十節放假，不供餐~													
12	一	白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉+白蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		708	5.1	2.5	2.2	2.4		
13	二	胚芽飯 白米+胚芽米	卡邦尼燉雞 雞肉+馬鈴薯+卡邦尼醬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	核桃花椰菜 花椰菜+菇+核桃-炒	有機蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		734	5.4	2.6	2.1	2.4		
14	三	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉+洋蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	產銷履歷	海芽味噌湯 黃豆芽+海帶芽+味噌		709	5.2	2.4	2.1	2.5		
15	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	產銷履歷	綠豆湯 綠豆		712	5.3	2.5	2.0	2.3		

☆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

115年10月份午餐菜單

竹小-北棟

發刊事業登記證：北縣面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：林淑芳　證書字號：營普字第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 伍佰萬元整

★本公司未使用輻射汙染食品★
★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★

日期		主食	主菜	副菜	副菜		湯		熱量	蛋白質	脂肪	鈣	鐵
16	五	香米飯 白米	蒜泥白肉 白肉 高麗菜 煮	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 高麗菜 煮	白玉金針菇 蘿蔔 金針菇 木耳 煮	產銷履	芋頭米粉湯 芋頭 米粉		699	4.5	2.6	2	3.1	
19	一	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	產銷履	肉骨茶湯 金針菇 高麗菜		699	4.5	2.6	2	3.1	
20	二	香米飯 白米	義式燉肉 豬肉 時蔬 炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	白菜滷 白菜 時蔬 煮	產銷履	海帶湯 海帶絲 筋蘿蔔		690	4.5	2.5	2.1	3	
21	三	柴魚炒麵 烏龍麵 時蔬	香滷豬排 豬排 滷	芝麻包 芝麻包 蒸	翠綠花椰 花椰 筋蘿蔔 滷	產銷履	玉米濃湯 玉米 雞蛋		692	4.7	2.5	2	2.8	
22	四	香米飯 白米	筋燒雞翅 雞翅 燒	壽喜燒肉 豬肉 時蔬 筋蘿蔔 煮	鮮炒高麗 高麗菜 木耳 滷	有機蔬	綠豆湯 綠豆	豆奶	690	4.5	2.6	2	2.9	
23	五	五穀米 五穀米 白米	糖醋魚 魚肉 洋蔥 筋蘿蔔 毛豆 煮	彩繪獅子頭 時蔬 獅子頭 煮	銀芽干絲 黃豆芽 豆干絲 炒	產銷履	鮮菇筍湯 蔬菜 竹筍		699	4.5	2.6	2	3.1	
26	一	光復節，補假一天													
27	二	香米飯 白米	黃金雞排 雞排 炸	鮮蔬甜條 時蔬 甜條 煮	肉末四季豆 絞肉 四季豆 滷	產銷履	味噌湯 味噌 豆腐		716	4.7	2.7	2	3	
28	三	五穀米 五穀米 白米	獅子頭X2 獅子頭 燒	客家小炒 豆乾 豬肉絲 筋蘿蔔 炒	雙菇鮮瓜 杏鮑菇 金針菇 大黃瓜 煮	產銷履	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲		693	4.6	2.5	2.3	2.8	
29	四	香米飯 白米	泡菜燒肉 豬肉 白菜 筋蘿蔔 煮	筋燒油腐 油豆腐 杏鮑菇 燒	玉米三色 玉米 毛豆 筋蘿蔔 煮	有機蔬	薑絲海芽湯 海帶芽		692	4.7	2.5	2	2.8	
30	五	香米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉 洋蔥 時蔬 煮	玉米炒蛋 雞蛋 玉米 炒	蒜香海結 海帶結 筋蘿蔔 炒	產銷履	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐		692	4.7	2.5	2	2.8	

珍品軒食品

115年10月份午餐菜單

竹小-南棟

發刊事業登記證：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通衢編號：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

★本公司未使用輻射汙染食品★
★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★

日期		主食	主菜	副菜			湯		五穀	肉蛋豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	香米飯 白米	親子丼 雞肉 雞蛋 洋蔥 煮	蛋酥西魯肉 雞蛋 白菜 豬肉 筋麗蔔 煮	蠔油寬粉 寬粉 時蔬 煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄 高麗菜		4.6	2.5	2.3	2.8	693
2	五	香米飯 白米	筋燒雞翅 雞翅 燒	泰式打拋豬 豬肉 洋蔥 蕃茄 煮	鮮炒高麗 高麗菜 燙	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.5	2.5	2.1	3	690
5	一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 番茄醬 炒	芹香海絲 芹菜 海帶絲 炒	茄汁豆腐 豆腐 筋蘿蔔 煮	產銷履歷	肉骨茶湯 金針菇 高麗菜		4.7	2.5	2	2.8	692
6	二	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	鮮瓜肉片 黃瓜 豬肉片 筋蘿蔔 煮	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 木耳 燙	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 時蔬 豆腐	豆奶	4.5	2.6	2	3.1	699
7	三	筋蘿小米飯 筋蘿 小米 白米	鐵板豬柳 豬柳 洋蔥 炒	筋蘿蔔蛋 雞蛋 筋蘿蔔 炒	白菜滷 白菜 木耳 筋蘿蔔 煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋		4.5	2.4	2.1	2.8	673
8	四	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 燒	關東煮 油豆腐 蘿蔔 煮	翠綠花椰 花椰 燙	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.6	2	3.1	699
9	五	雙十節，補假一天											
12	一	炸醬麵 豬丁 烏龍麵	黃金雞排 雞排 炸	奶皇包 奶皇包 蒸	塔香海根 九層塔 海帶根 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.6	2.5	2.3	2.8	693
13	二	麥片飯 麥片 白米	蔥古烤肉 豬肉 時蔬 炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	翠綠花椰 花椰 筋蘿蔔 燙	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐 雞蛋 木耳		4.7	2.5	2	2.9	697
14	三	香米飯 白米	香菇燒雞 雞丁 香菇 馬鈴薯 煮	客家小炒 豆干 豬肉絲 炒	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	產銷履歷	鮮菇蔬菜湯 菇 蘿蔔		4.7	2.6	22	3	709
15	四	香米飯 白米	醬燒豬排 豬排 燒	鮮蔬甜條 甜條 筋蘿蔔 炒	瓜瓜鮮蔬 瓜瓜 時蔬 煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697

久翔 115年10月菜單

歡迎掃描QR Code填寫午餐問卷

竹林國小(南棟)

地址：新北市新店區竹林路15-1號 電話專線：02-8677-8071 HACCP通過食品安全管理系統(ISO 22000:2018)認證 產品配送區：新北市(不含烏來)、桃園市(不含大溪、復興及其轉角)、新竹縣竹北市、竹東鎮、新豐鄉、寶山鄉、橫山鄉

日期	星期	主食	主菜	副菜		素葷	湯品	全穀	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
16	五	白飯 白米	泰式檸檬魚 魚肉+洋蔥+檸檬汁+魚露-煮	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	乾煸洋芋 馬鈴薯+洋香菜-烤	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.1	2.6	2.1	3.5	717
19	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	竹筍雞 雞肉+筍+小黃瓜-煮	冬瓜燉肉 冬瓜+豬肉-煮	韭菜炒豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬+豆皮絲+香菇		3.4	2.3	2	2.3	704
20	二	白飯 白米	打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄+檸檬汁+魚露-炒	玉米炒雞 玉米+雞肉+小黃瓜-炒	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		3.2	2.4	2.2	2.3	703
21	三	麥片飯 白米+麥片	炸鹹酥雞 雞肉-炸	海芽炒蛋 雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒	菇炒筍絲 筍+香菇+毛豆-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		3.2	2.6	2.3	2.5	729
22	四	白飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排(X1)-油	芋泥包X1 芋泥包(X1)-蒸	杏片高麗菜 高麗菜+杏仁片-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋+紅蘿蔔	燕麥	3.4	2.5	2.0	2.4	724
23	五	糙米飯 白米+糙米	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜味海帶根 海帶根+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜+紅棗+湯排		3.3	2.6	2.0	2.3	728
26	一	~光復紀念日放假，不供餐~											
27	二	咖哩炒麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	檸檬雞翅 檸檬雞翅(X1)-烤	椒鹽花枝丸X2 花枝丸(X2)-烤	雙菇高麗菜 高麗菜+香菇+菇-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄			3.3	2.3	2.1	688
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒魚丁 魚肉+白蘿蔔-煮	醋溜白菜豬 大白菜+豬肉+紅椒-煮	木須花椰菜 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋			3.4	2.4	2.2	702
29	四	白飯 白米	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	香菇滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)+香菇-滷	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	紅豆湯 紅豆		3.2	3.1	2.5	2.1	1040
30	五	紫米飯 白米+紫米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	麵輪海結 海帶結+麵輪-滷	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		3.2	3.3	2.6	2.0	1067

☆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