

用餐天數21天

久翔食品股份有限公司

★含過敏原(花生、堅果、芝麻)▲含過敏原(大豆、魚類、蛋類、乳製品)●含過敏原(含麩質之穀物)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	肉類	全蛋類	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	乳品	數量
1	四	糙米飯	蘑菇肉片	芹香黃芽	產銷蔬菜	蒲瓜大骨湯		6.2	2.7	2.3	2.7	0	0	816
		白米, 糙米	肉片, 洋菇, 紅蘿蔔	黃豆芽, 肉, 芹菜		扁蒲, 大骨								
2	五	薏仁飯	蔥油雞排	鮮菇蘿蔔	產銷蔬菜	▲酸辣湯		6.2	2.7	2.2	2.7	0	0	813
		白米, 大薏仁	雞排*1, 蔥	白蘿蔔, 菇, 肉		豆腐, 肉絲, 紅蘿蔔, 雞蛋								
5	一	白飯	BBQ肉柳	▲翠瓜黑輪	產銷蔬菜	玉米段湯		6.3	2.8	2.2	2.7	0	0	828
		白米	肉柳, 馬鈴薯, 彩椒	小黃瓜, 洋蔥, 黑輪, 肉		玉米, 大骨								
6	二	紅藜小米飯	菲力雞排	菇菇冬瓜	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯	水果	6.2	2.7	2.3	2.8	1	0	880
		白米, 小米, 紅藜麥	調理菲力雞排*1	冬瓜, 菇, 肉		竹筍, 肉絲								
7	三	★麻醬麵	滷豬排	▲腐皮高麗菜	產銷蔬菜	海結排骨湯		6.2	2.7	2.3	2.7	0	0	816
		麵, 豆芽菜, 肉, 麻醬	里肌豬排*1	高麗菜, 肉, 角螺		海帶結, 中排肉								
8	四	糙米飯	黃燜雞	鮮燴黃瓜	產銷蔬菜	▲魚丸米粉湯		6.3	2.6	2.3	2.7	0	0	815
		白米, 糙米	雞丁, 骨腿丁, 菇	大黃瓜, 菇, 肉		米粉, 魚丸, 大骨								
9	五	●麥片飯	糖醋排骨	蒜炒花椰	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		6.2	2.7	2.3	2.7	0	0	816
		白米, 麥片	肉角, 中排肉, 小黃瓜, 洋蔥	花椰菜, 紅蘿蔔, 肉		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 大骨								
12	一	白飯	燒烤玉米雞	●絲瓜麵線	產銷蔬菜	▲豆薯蛋花湯		6.3	2.7	2.3	2.7	0	0	823
		白米	雞丁, 骨腿丁, 玉米粒	絲瓜, 麵線, 肉		豆薯, 雞蛋								
13	二	●燕麥飯	蒜蓉拌肉	丸片扁蒲	有機蔬菜	青木瓜雞湯		6.1	2.8	2.3	2.8	0	0	821
		白米, 燕麥	肉片, 高麗菜, 洋蔥, 蒜	扁蒲, 貢丸, 肉		青木瓜, 雞丁								
14	三	珍菇拌飯	紅燒雞腿	泡菜時蔬	產銷蔬菜	▲海芽豆腐湯	▲豆奶	6.2	2.7	2.2	2.7	0	0	813
		白米, 肉, 金針菇	雞腿*1	大白菜, 紅蘿蔔, 肉		海帶芽, 豆腐, 大骨								
15	四	糙米飯	冬瓜肉燥	滷桂竹筍	產銷蔬菜	味噌菇菇湯	水果	6.0	2.7	2.2	2.8	1	0	864
		白米, 糙米	冬瓜, 絞肉	桂竹筍, 朴菜, 肉		洋蔥, 菇, 紅蘿蔔, 味噌								
16	五	●五穀飯	酥嫩雞翅	▲紅絲蒸蛋	產銷蔬菜	白菜羹湯		6.0	2.8	2.2	2.7	0	0	807
		白米, 五穀米	雞翅*1	雞蛋, 紅蘿蔔		大白菜, 筍絲, 木耳, 大骨								
19	一	白飯	大阪城豬排	▲和風燒油腐	產銷蔬菜	芋頭排骨湯		6.1	2.7	2.2	2.8	0	0	811
		白米	大阪城豬排*1	蘿蔔, 油豆腐, 肉, 柴魚		芋頭, 馬鈴薯, 中排肉								
20	二	紫米飯	咖哩雞	蒜香藻唇片	有機蔬菜	高麗鮮菇湯	水果	6.0	2.6	2.3	2.7	1	0	854
		白米, 紫米	雞丁, 骨腿丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	藻唇片, 菇, 肉		高麗菜, 菇, 大骨								
21	三	黑胡椒鐵板麵	玉米肉末	翠瓜什錦	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯	▲鮮奶	6.1	2.7	2.3	2.8	0	0.8	909
		麵, 紅蘿蔔, 肉	絞肉, 玉米, 毛豆	小黃瓜, 茼蒿, 肉		番茄, 洋蔥, 西芹, 大骨								
22	四	糙米飯	味噌雞翅	▲蟬絲蒸蛋	產銷蔬菜	▲酸白菜凍腐湯		6.2	2.8	2.2	2.6	0	0	816
		白米, 糙米	雞翅*1, 味噌	雞蛋, 蟬味絲		酸白菜, 凍豆腐, 大骨								
23	五	蕎麥飯	▲★沙茶肉片	清炒鮮筍	產銷蔬菜	佛手瓜雞湯		6.1	2.7	2.3	2.8	0	0	813
		白米, 蕎麥	肉片, 高麗菜, 豆干	竹筍, 紅蘿蔔, 肉		佛手瓜, 雞丁								
26	一	白飯	蔥爆肉絲	●麵筋白菜	產銷蔬菜	蒲瓜肉片湯		6.1	2.7	2.2	2.8	0	0	811
		白米	肉絲, 洋蔥, 蔥	大白菜, 麵筋泡, 肉		扁蒲, 肉片								
27	二	★芝麻飯	▲海苔魚排	▲黃瓜甜條	有機蔬菜	南瓜清湯		6.2	2.8	2.3	2.8	0	0	828
		白米, 黑芝麻	魚排*1, 海苔粉	大黃瓜, 甜不辣, 肉		南瓜, 洋蔥, 大骨								
28	三	★地中海香料炒飯	迷迭香翅小腿	茄汁時蔬	產銷蔬菜	▲玉米濃湯		6.3	2.8	2.2	2.8	0	0	832
		白米, 洋蔥, 堅果, 肉	翅小腿*3, 迷迭香	花椰菜, 馬鈴薯, 番茄, 肉		玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔								
29	四	糙米飯	●香滷豬腳	鐵板高麗菜	產銷蔬菜	絲瓜冬粉湯	水果	6.2	2.7	2.3	2.8	1	0	880
		白米, 糙米	肉角, 豬腳丁, 豆薯, 麵輪	高麗菜, 豆芽菜, 肉		絲瓜, 冬粉, 大骨								
30	五	端午節快樂												
主菜食材分析(次/月)					加工食品分析(次/月)				*本營養午餐含有花生類、牛奶類、蛋類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類、大豆類及魚類製品，不適合作其過敏體質者食用。					
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	麵豆類	其他	油炸品						
1	11	9	19	2	6	3	2	2						

