

用餐天數25天

久翔食品股份有限公司

●含過敏原(雞蛋.堅果類.乳製品)

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，不適合對其過敏體質者食用。
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	麵豆類	其他	油炸品	
3	11	11	22	3	4	2	6	2	

新北市三多國民中學-114年1+2月素食菜單										用餐天數25天											
本校未使用輻射污染食品										久翔食品股份有限公司											
●含過敏原(雞蛋.堅果類.乳製品)																					
日期	星期	主食		主菜				青菜		湯品		●	●	●	●	●	●	●	●		
1	三	元旦快樂																			
2	四	糙米飯	白米,糙米	蜜汁黑干	黑豆干,地瓜	白菜滷	紅蘿蔔	香燒茄子	茄子,九層塔	產銷蔬菜	扁蒲湯	扁蒲	水果	6.1	2.6	2.3	2.6	1	0	857	
3	五	麥片飯	白米,麥片	炸馬蹄條	馬蹄條*2	腐皮黃瓜	大黃瓜,角螺	酸菜炒素肚	素肚,酸菜	產銷蔬菜	海結湯	海帶結		6.3	2.7	2.2	2.8	0	0	825	
6	一	白飯	白米	蘿蔔燒麵輪	白蘿蔔,紅蘿蔔,麵輪	木須炒筍	筍,木耳	豆芽三絲	豆芽菜,紅蘿蔔,芹菜	產銷蔬菜	菠菜凍腐湯	菠菜,凍豆腐		6.0	2.6	2.5	2.7	0	0	799	
7	二	燕麥飯	白米,燕麥	照燒豆包	豆包*1	日式味噌芋煮	馬鈴薯,芋頭,味噌	脆炒敏豆	敏豆,紅蘿蔔	有機蔬菜	青木瓜湯	青木瓜	水果	6.3	2.6	2.2	2.5	1	0	864	
8	三	哨子家常麵	家常麵,番茄,豆干	醬炒豆干	豆干,彩椒	雪菜炒蕪菁	結頭菜,雪裡紅	黑胡椒毛豆	毛豆莢	產銷蔬菜	酸辣湯	豆腐,紅蘿蔔	●鮮奶	6.1	2.8	2.4	2.6	0	0.8	910	
9	四	糙米飯	白米,糙米	椒鹽百頁	百頁豆腐,地瓜	炒佛手瓜	佛手瓜,木耳	醋溜高麗菜	高麗菜,彩椒	產銷蔬菜	菇菇番茄湯	番茄,菇		6.0	2.6	2.4	2.8	0	0	801	
10	五	薏仁飯	白米,大薏仁	孜然油豆腐	小三角油豆腐*2	秋葵三丁	豆干,秋葵,紅蘿蔔	炒寧波年糕	寧波年糕,蔬菜,菇	產銷蔬菜	三絲白菜湯	大白菜,紅蘿蔔,木耳,大骨		6.3	2.8	2.2	2.6	0	0	823	
13	一	白飯	白米	筍干燒花干	蘭花干,筍干	麻油高麗菜	高麗菜,菇,麻油	枸杞皇宮菜	皇宮菜,枸杞	產銷蔬菜	結頭菜湯	結頭菜		6.1	2.6	2.4	2.7	0	0	804	
14	二	五穀飯	白米,五穀米	鹹水豆干	黑豆干,素米血,花椰菜	鮮菇扁蒲	扁蒲,菇	●豆薯花生	豆薯,水煮花生	有機蔬菜	黃瓜湯	大黃瓜		6.1	2.6	2.5	2.7	0	0	806	
15	三	韓式拌飯	白米,黃豆芽,海帶芽,粗干絲	薑汁凍腐	凍豆腐,菇,薑泥	香燒甜條	小黃瓜,素甜不辣	糖醋山藥	山藥,彩椒	產銷蔬菜	韓式大醬湯	豆腐,馬鈴薯,菇,大醬	豆奶	6.4	3.1	2.2	2.7	0	0	857	
16	四	糙米飯	白米,糙米	蘑菇醬豆腸	豆腸,彩椒,蘑菇	芹香蘿蔔絲	白蘿蔔,芹菜	針菇莧菜	莧菜,金針菇	產銷蔬菜	南瓜濃湯	南瓜,紅蘿蔔	水果	6.1	2.7	2.3	2.5	1	0	860	
17	五	紅藜小米飯	白米,小米,紅藜麥	●雪蓮干丁	豆干,雪蓮子,水煮花生	菇菇冬瓜	冬瓜,菇	炸小饅頭	小饅頭*2	產銷蔬菜	藥膳湯	角螺,藥膳包		6.5	2.6	2.2	2.7	0	0	827	
20	一	結業式不供餐～寒假快樂																			
2/11	一	胚芽飯	白米,胚芽米	糯米椒炒豆干	豆干,糯米椒	豆瓣炒筍	竹筍,菇	珍菇麵筋	麵筋,菇	有機蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.2	2.7	2.2	2.6	0	0	809	
12	三	沙茶拌麵	麵,青菜,豆干,素沙茶	BBQ百頁	百頁豆腐,彩椒	番茄豆腐	豆腐,番茄	薑絲菠菜	菠菜,薑絲	產銷蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓,地瓜,黑糖		6.5	2.7	2.2	2.5	0	0	825	
13	四	糙米飯	白米,糙米	瓜仔干丁	豆干丁,冬瓜,碎瓜	泰味小炒	青木瓜,紅蘿蔔	地瓜球	地瓜球	產銷蔬菜	玉米段湯	玉米	水果	6.4	2.6	2.2	2.7	1	0	880	
14	五	●芝麻飯	白米,黑芝麻	五更腸旺	凍豆腐,茼蒿脆腸,酸菜	鮮燴黃瓜	大黃瓜,茼蒿	普羅旺斯鮮蔬	高麗菜,菇	產銷蔬菜	海芽鮮菇湯	海帶芽,菇		6.0	2.7	2.3	2.7	0	0	802	
17	一	白飯	白米	紅麴麵腸	麵腸*1	黃金泡菜寬粉	寬粉,大白菜,黃金泡菜	芹香干絲	白干絲,芹菜	產銷蔬菜	蕪菁湯	結頭菜		6.3	2.8	2.3	2.7	0	0	830	
18	二	蕎麥飯	白米,蕎麥	南瓜栗子油腐	油豆腐,南瓜,栗子	翠瓜什錦	小黃瓜,茼蒿	燴芥菜	芥菜仁,菇	有機蔬菜	義式番茄湯	番茄,馬鈴薯	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	1	0	866	
19	三	高麗菜飯	白米,高麗菜,紅蘿蔔,麵輪	香滷素燥	凍豆腐,豆薯	田園玉米	玉米粒,紅蘿蔔	鮮炒地瓜葉	地瓜葉,菇	產銷蔬菜	佛手瓜丸子湯	佛手瓜,素丸	豆奶	6.2	3.1	2.3	2.6	0	0	841	
20	四	糙米飯	白米,糙米	鐵板豆腐	豆腐,菇	關東煮	白蘿蔔,海帶結	●芝香牛蒡	牛蒡,芝麻	產銷蔬菜	榨菜湯	榨菜,黃豆芽		6.2	2.6	2.2	2.7	0	0	806	
21	五	紫米飯	白米,紫米	●奶醬豆腸	豆腸,馬鈴薯,紅蘿蔔	蟹絲花椰	花椰菜,素蟬絲,紅蘿蔔	鮮菇豆苗	豆苗,菇	產銷蔬菜	味噌鮮菇湯	菇,味噌		6.1	2.6	2.5	2.7	0	0	806	
24	一	白飯	白米	塔香豆包	豆包*1,九層塔	麻婆豆腐	豆腐,紅蘿蔔	川耳黃瓜	大黃瓜,木耳	產銷蔬菜	白菜粉絲湯	大白菜,冬粉		6.4	2.5	2.2	2.6	0	0	808	
25	二	五穀飯	白米,五穀米	炸蔬菜排	豆干,地瓜,敏豆	腐乳冬瓜	冬瓜,紅蘿蔔,豆腐乳	清炒紅鳳菜	紅鳳菜,菇	有機蔬菜	巧達濃湯	馬鈴薯,菇		6.4	2.7	2.2	2.8	0	0	832	
26	三	金瓜炒米粉	米粉,南瓜,菇	乾鍋干片	豆干,菇,彩椒	玉米高麗菜	高麗菜,玉米粒	地三鮮	馬鈴薯,茄子,青椒	產銷蔬菜	韓式海芽湯	海帶芽,馬鈴薯	●優酪乳	6.3	2.6	2.4	2.5	0	0.8	905	
27	四	糙米飯	白米,糙米	壽喜燒豆腐	豆腐,大白菜,菇	豆薯三丁	豆薯,小黃瓜,玉米筍	椒鹽素腰花	素腰花,西洋芹	產銷蔬菜	酸菜湯	酸菜,菇	水果	6.0	2.7	2.4	2.6	1	0	860	
主食食材分析(次/月)						加工食品分析(次/月)				*本營養午餐含有花生類、牛奶類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類及大豆類製品，不適合對其過敏體質者食用。											
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					
0		0		0		0		0		0		14		14		1					