

# 久翔

## 111年 3/21-4/1 菜單 (晚餐)

歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷



全面使用非基改食材

# 徐匯高中

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：黃偉庭(營養字第8272號) 陳昱瑄(營養字第8359號) 產品責任險：明台0855第04PDT0008  
 甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及其製品，為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆☆本公司未使用輻射汙染食品☆

| 日期 | 星期 | 主食              | 主菜                 | 副菜                 | 副菜                  | 青菜 | 湯品                 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量  |
|----|----|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|----|--------------------|------|------|-----|-----|-----|
| 21 | 一  | 白飯<br>白米        | 黃金魚排<br>魚排-炸       | 滷味拼盤<br>百頁+蘿蔔+麵輪-滷 | 金沙玉米<br>玉米+鹹蛋+時蔬-炒  | 蔬菜 | 糯米雞湯<br>洋蔥仁+糯米+雞骨  | 6.4  | 2.8  | 2.4 | 2.8 | 844 |
| 22 | 二  | 麻將拌麵<br>麵+豬肉+時蔬 | 炸豬排<br>豬排-炸        | 肉臊炒蛋<br>雞蛋+豬肉-炒    | 脆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒    | 蔬菜 | 黑糖地瓜湯<br>地瓜+黑糖     | 6.3  | 2.9  | 2.3 | 2.5 | 829 |
| 23 | 三  | 白飯<br>白米        | 烤雞排<br>雞排-烤        | 客家小炒<br>豆干+豬肉+時蔬-炒 | 蘿蔔肉羹<br>蘿蔔+肉羹-煮     | 蔬菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜+雞骨      | 6.3  | 2.8  | 2.4 | 2.7 | 833 |
| 24 | 四  | 白飯<br>白米        | 燒豬排<br>豬排-燒        | 番茄豆腐<br>豆腐+番茄-煮    | 花生海結<br>海帶結+花生-煮    | 蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽+味噌 | 6.4  | 2.6  | 2.5 | 2.2 | 805 |
| 28 | 一  | 白飯<br>白米        | 糖醋排骨<br>豬肉+洋蔥+彩椒-燴 | 蒸蛋<br>雞蛋+蔬菜-蒸      | 針菇豆腐<br>豆腐+金針菇+酸菜-煮 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔+香菇+雞骨   | 6.4  | 2.6  | 2.4 | 2.4 | 811 |
| 29 | 二  | 白飯<br>白米        | 炸卡拉雞腿<br>雞腿-炸      | 拌飯肉臊<br>豆干+豬肉-滷    | 脆炒花椰<br>花椰菜+時蔬-煮    | 蔬菜 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆+洋蔥仁    | 6.6  | 2.7  | 2.3 | 2.4 | 830 |
| 30 | 三  | 豬肉炒麵<br>麵+豬肉+時蔬 | 滷豬排<br>豬排-滷        | 黑椒洋芋<br>洋芋+時蔬-炒    | 碰皮白菜<br>白菜+時蔬+碰皮-煮  | 蔬菜 | 玉米排骨湯<br>玉米+湯排     | 6.3  | 2.8  | 2.5 | 2.7 | 835 |
| 31 | 四  | 白飯<br>白米        | 烤雞肉捲<br>雞肉捲-烤      | 竹筍炒肉<br>筍+豬肉-炒     | 木耳冬瓜<br>冬瓜+木耳-煮     | 蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋+雞蛋      | 6.4  | 2.6  | 2.3 | 2.6 | 818 |