

久翔食品股份有限公司																				
星期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全數供應	五歲至六歲	蔬菜	海產	水果	數量						
5	一	炸醬拌麵	滷雞排*1	香芹蘿蔔	田園花椰	根莖蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.5	1.9	2.5	1	853						
		麵,豬肉,豆干,紅蘿蔔,毛豆仁,炸醬	雞排	白蘿蔔,紅蘿蔔,竹輪,芹菜	白綠花椰,紅蘿蔔	筍,香菇														
6	二	薏仁飯	京醬肉柳	菜脯炒蛋	百匯高麗	有機蔬菜	味噌鮮菇湯		6.0	2.4	2.1	2.6		794						
		白米,薏仁	豬肉,洋蔥,京醬	滾蛋,菜脯,蔥	高麗菜,紅蘿蔔,木耳	金針菇,洋蔥,味噌														
7	三	白飯	魚板蒸蛋	白菜西滷肉	干片四季	根莖蔬菜	玉米湯	草莓餐包	6.3	2.6	2.1	2.7		836						
		白米	滾蛋,魚板	大白菜,豬肉,香菇	豆干,四季豆,紅蘿蔔	玉米段,芹菜,龍骨														
8	四	紅藜小米飯	紅燒魚排*1	咖哩肉醬	●花生海結	根莖蔬菜	紅豆包心圓	水果	6.2	2.4	1.9	2.5	1	858						
		白米,紅藜麥,小米	烏魚排,蔥	洋芋,豬肉,紅蘿蔔,咖哩	海帶結,紅蘿蔔,花生	紅豆,包心圓														
12	一	白飯	三杯雞	海山醬油腐	脆炒銀芽	根莖蔬菜	青菜蛋花湯	水果	6.0	2.4	2.0	2.7	1	856						
		白米	雞肉,杏鮑菇,九層塔	油豆腐,豬肉,海山醬	豆芽菜,木耳,紅蘿蔔	青菜,雞蛋,龍骨														
13	二	上海菜飯	香酥魚排*1	肉醬干丁	彩繪鮑菇	有機蔬菜	巧達濃湯		6.1	2.5	2.1	3.0		827						
		白米,豬肉,青菜,紅蘿蔔,紅蔥頭	虱目魚排	豆干,豬肉,紅蘿蔔,毛豆仁	白綠花椰,杏鮑菇,紅蘿蔔	洋芋,紅蘿蔔,雞蛋														
14	三	紫米飯	醬烤雞排*1	肉片高麗	川耳冬瓜	根莖蔬菜	薏仁排骨湯		6.1	2.4	2.0	2.5		794						
		白米,紫米	雞排	高麗菜,豬肉,紅蘿蔔	冬瓜,川耳,枸杞	洋蔥仁,排骨														
15	四	胚芽飯	榨菜炒肉絲	玉米炒蛋	白菜滷	根莖蔬菜	酸辣湯	水果	6.1	2.5	2.0	2.6	1	867						
		白米,胚芽米	豬肉,榨菜,紅椒	滾蛋,玉米,紅蘿蔔,青豆仁	大白菜,香菇,紅蘿蔔	豆腐,筍,木耳														
16	五	五穀飯	黑干鴿蛋滷味	黃瓜燉肉	筍炒針菇	根莖蔬菜	蘿蔔羹湯	奶黃包	6.0	2.5	2.1	2.5		798						
		白米,五穀米	黑豆干,紅蘿蔔,鵪鶉蛋	大黃瓜,豬肉,木耳	筍,金針菇,紅蘿蔔	白蘿蔔,肉羹,芹菜														
19	一	燕麥飯	糖醋豬排*1	塔香麵腸	田園高麗	根莖蔬菜	香菇雞湯	水果	6.1	2.5	2.1	2.8	1	878						
		白米,燕麥	豬排	麵腸,杏鮑菇,九層塔	高麗菜,紅蘿蔔,香菇	白蘿蔔,香菇,雞肉														
20	二	白醬義大利麵	滷雞翅	鮮肉包*1	香炒扁蒲	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.5	2.1	2.5		812						
		義大利麵,豬肉,玉米,紅蘿蔔,白醬	雞翅	肉包	蒲瓜,木耳,紅蘿蔔	玉米,洋芋,雞蛋,奶粉														
21	三	薏仁飯	壽喜燒燴腐	小瓜炒腐皮	脆炒筍絲	根莖蔬菜	枸杞山藥湯	奶酥麵包	6.2	2.3	1.9	2.7		799						
		白米,薏仁飯	豆腐,豬肉,洋蔥,金針菇	小黃瓜,豆包,紅椒	筍,紅蘿蔔,蔥	山藥,枸杞,龍骨														
22	四	白飯	蒙古燒魚	芹香炒肉	雙色花椰	根莖蔬菜	大滷湯	水果	6.0	2.3	1.9	2.5	1	836						
		白米	巴沙魚丁,豆芽菜,木耳,沙茶,薑黃粉	芹菜,豆干,豬肉,紅蘿蔔	白綠花椰,彩椒	大白菜,紅蘿蔔,木耳														
23	五	糙米飯	蒸肉餅	紅蘿蔔炒蛋	螞蟻上樹	根莖蔬菜	味噌湯		6.2	2.5	2.0	2.7		818						
		白米,糙米	豬肉,冬瓜,豆薯	滾蛋,紅蘿蔔,青豆仁	冬粉,高麗菜,豬肉,香菇	豆腐,海帶芽,味噌														
26	一	白飯	花雕雞	白玉燴雙羹	海帶干絲	根莖蔬菜	針菇竹筍湯	水果	6.0	2.4	1.9	2.5	1	844						
		白米	雞肉,杏鮑菇,花雕酒	白蘿蔔,肉羹,花枝羹,紅蘿蔔	海帶,豆干絲,芹菜	竹筍,金針菇,龍骨														
27	二	雞肉飯	豉香魚丁	豆薯肉絲	三色玉米	有機蔬菜	珍珠冬瓜奶茶		6.3	2.4	2.0	2.6		812						
		白米,雞肉,紅蔥頭	旗魚丁,豆腐,蔥,豆豉	豆薯,豬肉,紅椒	玉米,紅蘿蔔,毛豆仁	粉圓,冬瓜茶,奶粉														
28	三	蕎麥飯	炸豬排*1	魚香豆腐	脆炒黃瓜	根莖蔬菜	海芽蛋花湯		6.0	2.6	1.9	2.9		819						
		白米,蕎麥飯	豬排	豆腐,豬肉,蔥	大黃瓜,紅蘿蔔	雞蛋,海帶芽,龍骨														
29	四	小米飯	蔥油雞排*1	筍香肉燥	番茄甘藍	根莖蔬菜	南瓜湯	水果	6.1	2.4	2.0	2.7	1	863						
		白米,小米	雞排	筍,豬肉,洋蔥,香菇	高麗菜,番茄,蔥	南瓜,洋芋,龍骨														
30	五	胚芽飯	咖哩豆腐	洋蔥炒蛋	彩繪白菜	根莖蔬菜	冬瓜鮮菇湯	紅豆包	6.3	2.4	2.0	2.7		817						
		白米,胚芽米	豆腐,洋芋,紅蘿蔔,咖哩	滾蛋,洋蔥,青豆仁	大白菜,紅蘿蔔,木耳	冬瓜,香菇														
標示★表示為炸物			教育部-學校午餐食物內容及營養基準						國中生						5.5	2.5	2.0	2.5	1.0	860
標示▲表示為加工品																				
標示●含有過敏原																				

久翔食品股份有限公司																
星期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量		
5	一	糙米飯	蠔油豆包	木耳燒麵輪	什錦洋芋	履歷蔬菜	鮮菇玉米湯	水果		6.2	2.5	1.9	2.6	1	856	
		白米、糙米	豆包、紅蘿蔔、香菇、素蠔油	麵輪、川耳、彩椒	洋芋、紫山藥、小黃瓜、百果		玉米段、香菇									
6	二	薏仁飯	玉筍百頁	香炒素肉醬	雙色花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯			6.1	2.6	2.1	2.7		806	
		白米、薏仁	百頁豆腐、玉米筍、川耳	豆干、素絞肉、油片絲、毛豆仁	白綠花椰菜、紅蘿蔔		豆薯、素羊肉、金針菇、肉骨茶包									
7	三	白飯	番茄豆雞	酸菜麵腸	清炒絲瓜	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯	草莓餐包		6.2	2.5	2.1	2.7		806	
		白米	豆雞片、番茄	麵腸、酸菜	絲瓜、枸杞、薑絲		大白菜、香菇									
8	四	素上海菜飯	栗子黑干	芹炒甜不辣	木須高麗	履歷蔬菜	紅豆包心圓	水果		6.3	2.4	1.9	2.5	1	851	
		白米、素火腿、青菜	黑豆干、栗子	芹菜、素甜不辣、紅蘿蔔	高麗菜、木耳、枸杞		紅豆、包心圓									
12	一	白飯	咖哩豆腐	關東煮	蓮子南瓜	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果		6.2	2.5	2.0	2.5	1	854	
		白米	豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔、咖哩	油豆腐、素丸子、紅蘿蔔、海帶結	南瓜、蓮子		大黃瓜、白精靈菇									
13	二	香椿義大利麵	清蒸蔬菜捲*1	筍香麵輪	乾煸四季	有機蔬菜	結頭鮮蔬湯			6.1	2.5	2.1	2.5		790	
		義大利麵、素絞肉、杏鮑菇、玉米、香椿醬	蔬菜捲	麵輪、筍茸、紅蘿蔔	菜豆		結頭菜、紅蘿蔔、香菇									
14	三	紫米飯	梅香素雞	芹炒干片	雪蓮三寶	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯			6.1	2.6	2.0	2.7		804	
		白米、紫米	素雞丁、杏鮑菇、梅子	豆干、芹菜、紅蘿蔔	玉米、雪蓮子、毛豆仁		冬瓜、枸杞									
15	四	胚芽飯	滷油豆腐*1	醬炒素肚	蠔油茄子	履歷蔬菜	麵線羹	水果		6.2	2.6	2.0	2.8	1	875	
		白米、胚芽米	四角油豆腐、青豆仁	素肚、彩椒	茄子、素蠔油		麵線、筍、紅蘿蔔、木耳									
16	五	五穀飯	五更腸旺	蠔油香竹腸	鮮菇黃瓜	履歷蔬菜	味噌湯	奶黃包		6.2	2.5	2.1	2.7		806	
		白米、五穀米	凍豆腐、豆皮、木耳、素脆腸、醃菜	香竹腸、荷蘭豆、素蠔油	黃瓜、香菇		蘿蔔、海帶芽、味噌									
19	一	燕麥飯	紅燒百頁結	雪菜素豆腸	枸杞地瓜葉	履歷蔬菜	榨菜竹筍湯	水果		6.0	2.5	2.1	2.6	1	847	
		白米、燕麥	百頁結、川耳、紅蘿蔔	豆腐、雪菜、九層塔	地瓜葉、枸杞		竹筍、榨菜									
20	二	白飯	黑干滷味	番茄麵筋	芝香秋葵	有機蔬菜	海芽針菇湯			6.0	2.5	2.1	2.6		787	
		白米	黑豆干、海帶片、紅蘿蔔	麵筋、番茄	秋葵、芝麻		海帶芽、金針菇									
21	三	薏仁飯	醬炒麵腸	紅娘豆皮	五彩蝦仁	履歷蔬菜	米粉湯	奶酥麵包		6.5	2.5	1.9	2.6		817	
		白米、薏仁飯	麵腸、杏鮑菇	豆皮、紅蘿蔔、青豆	筍簕、玉米、素蝦仁、紅蘿蔔、毛豆仁		米粉、高麗菜、芹菜									
22	四	什錦素炒麵	酥炸雞丁	芝麻烤麩	椰香芋頭	履歷蔬菜	黃瓜枸杞湯	水果		6.2	2.6	1.9	3.0	1	882	
		麵、素肉絲、素蟹肉絲、高麗菜、紅蘿蔔	素雞丁	烤麩、紅蘿蔔、川耳、芝麻	芋頭、毛豆仁		大黃瓜、枸杞									
23	五	糙米飯	塔香豆腐煲	芹香福州丸	脆炒筴白筍	履歷蔬菜	羅宋湯			6.1	2.5	2.0	2.4		783	
		白米、糙米	豆腐、杏鮑菇、九層塔	素福州丸、芹菜	筴白筍、四季豆、彩椒		洋芋、番茄、西芹									
26	一	白飯	快炒百頁	紅燒麵輪	咖哩洋芋	履歷蔬菜	海芽玉米湯	水果		6.3	2.5	1.9	2.7	1	868	
		白米	百頁豆腐、紅蘿蔔、皇帝豆	麵輪、白蘿蔔、番茄	洋芋、紅蘿蔔、青豆仁、咖哩		玉米、海帶芽									
27	二	●花生油飯	黃瓜素雞	髮菜豆腐羹	海帶捲*1	有機蔬菜	珍珠冬瓜奶茶			6.1	2.5	2.0	2.5		787	
		白米、糙米、麵輪、花生、香菇	素雞丁、小黃瓜、彩椒	豆腐、髮菜、紅蘿蔔	海帶捲		粉圓、冬瓜茶、奶粉									
28	三	蕎麥飯	鮮菇嫩腐*2	豆干炒肉絲	彩椒花椰	履歷蔬菜	山藥薏仁湯			6.2	2.6	1.9	2.6		804	
		白米、蕎麥飯	嫩油腐、香菇、青豆仁	豆干、素肉絲、紅椒	白綠花椰菜、彩椒		山藥、薏仁、枸杞									
29	四	小米飯	清蒸素魚排*1	川耳筍片	香炒四季豆	履歷蔬菜	鮮菇味噌湯	水果		6.0	2.5	2.0	2.5	1	840	
		白米、小米	素魚排	筍、川耳	四季豆、玉米筍、香菇		金針菇、海帶芽、味噌									
30	五	胚芽飯	糖醋豆包	三杯麵腸	鮮菇白菜	履歷蔬菜	酸辣湯	紅豆包		6.2	2.6	2.0	2.6		806	
		白米、胚芽米	豆包、毛豆仁、糖醋醬	麵腸、杏鮑菇、九層塔	大白菜、鴻喜菇、紅蘿蔔		豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳									
標示★表示為炸物			教育部-學校午餐食物內容及營養基準				國中生				6.0	2.5	2.0	2.5	1.0	860
標示▲表示為加工品																
標示●含有過敏原																