



榮彬食品有限公司  
台北市士林區福港街110巷1弄2號  
電話：(02)2882-2374-6

Since 1999  
營養師：林易臻(營養字號第006917號)

# 榮彬111年8月菜單 麗湖國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	小資助 (元)	大資助 (元)	真食(元)	海食(元)	白食(元)	黑食(元)	
8/30	二	有機白飯	洋芋燉肉 豬肉(主)、時蔬/燉	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燉	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
1	四	胚芽飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/炒	★紅燒肉x3 豬肉/炸	有機青菜	昆布排骨湯 昆布、湯排	5.1	2.5	2	2.8	0	721	
2	五	五穀飯	沙爹豬肉 豬肉(主)、時蔬/炒	香料烤雞腿x1 雞肉、香料/烤	履歷青菜	※沙茶肉絲湯 時蔬、沙茶醬、雞蛋	5.3	2.3	2	2.5	0	706	
5	一	※芝麻飯	韓風炒肉片 豬肉、時蔬/炒	雞米花x3 雞肉/烤	有機青菜	筍子肉絲湯 竹筍、豬肉	5	2.4	2	2.6	0	697	
6	二	有機白飯	日式咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燉	※蝦仁炒蛋 雞蛋(主)、蝦仁/炒	有機青菜	※海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
8	四	茄汁肉醬 義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉/烤	※香烤雙拼 地瓜薯條x4+花枝丸x1/烤	有機青菜	※玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		5.5	2.5	2	2.7	0	744
9	五			中秋連假未供餐									
12	一	胚芽飯	※腰果雞丁 雞肉(主)、時蔬、腰果/炒	叉燒肉x3 豬肉/烤	有機青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、時蔬、海帶芽		5	2.4	2	2.7	0	702
13	二	有機白飯	香蒜肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	★無骨雞排x1 雞排/炸	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
15	四	炸醬麵	燒烤雞翅x1 三節翅(主)/烤	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 時蔬、柴魚片、豬肉		5	2.5	2	2.8	0	714
16	五	白飯	客家封肉 豬肉(主)、時蔬/燉	香料雞排x1 雞肉(主)、香料/燉	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5.1	2.5	2	2.7	0	716
19	一	地瓜飯	沙茶雞球 雞肉(主)、時蔬/燉	烤豬排x1 豬肉/烤	有機青菜	芹香米粉湯 芹菜、米粉、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
20	二	有機白飯	★日式炸豬排x1 豬肉/炸	瓜仔肉醬 豬肉、脆瓜/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
22	四	糙米飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燉	※蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚/烤	有機青菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭		5.3	2.4	2	2.5	0	714
23	五	肉絲炒飯	蠔油鮮菇燒雞 雞肉(主)、時蔬、蠔油/燉	※肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/滷	履歷青菜	※蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		5	2.4	2	2.6	0	697
26	一	香鬆飯	蘿蔔滷肉 雞肉(主)、時蔬/炒	蜜汁雞球 雞肉、時蔬/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.3	2.5	2	2.7	0	730
27	二	有機白飯	※虱目魚柳x2 虱目魚/炸	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬/炒	有機青菜	山藥排骨湯 山藥、排骨		5	2.3	2	2.7	0	694
29	四	雞肉絲飯	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/炒	豬肉餡餅x1 餡餅/烤	有機青菜	※小魚味噌湯 味噌、小魚干、板豆腐、時蔬	TAP 豆漿	5.3	2.4	2	2.7	1	783
30	五	胚芽飯	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/燉	※日式蒸蛋 雞蛋/蒸	履歷青菜	※紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5	2.4	2	2.6	0	697

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			整體分析(次/月)		
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯		
1次	8次	9次	18次	0次	3次	3次		