

榮彬112年3月菜單麗湖國小



日期		星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全乳 量(%)	豆乳 量(%)	菜乳 量(%)	油乳 量(%)	水果 量(%)	熱量 (大卡)
2	四	糙米飯	紅燒雞	蕃茄炒蛋	有機青菜	雙色蘿蔔湯		5.5	3	2.2	2.8	0	743
			雞肉(主)、時蔬/燒	雞蛋(主)、蕃茄/炒		胡蘿蔔、白蘿蔔							
3	五	雜糧飯	宮保雞丁	西魯肉	毛豆炒豆干	玉米濃湯		5.5	3	2.2	2.8	0	739
			雞肉(主)、時蔬/炒	白菜(主)、豬肉、冬菇、時蔬/油	豆干(主)、毛豆/炒	玉米、蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯							
6	一	地瓜飯	蠔油菇菇雞	醬汁豬排	有機青菜	大瓜湯		5.5	2.9	2.2	2.8	0	732
			雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒	豬肉(主)/油		大黃瓜、豬肉							
7	二	有機白飯	馬鈴薯燉肉	香雞堡×1	有機青菜	柴魚鮮蔬湯	鮮乳	5.5	2.9	2.2	3	1	821
			豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱/燉	雞肉(主)/烤		白蘿蔔、紫菜、雞肉							
9	四	什錦炒飯	沙嗲肉片	焗烤馬鈴薯	有機青菜	玉米蛋花湯		5.5	3	2.2	3	0	734
			豬肉(主)、時蔬/炒	馬鈴薯(主)、雞肉、起司、時蔬/烤		玉米、時蔬、雞蛋							
10	五	薏仁飯	香滷三節翅×1	京醬肉絲	綠色青菜	酸辣湯		5.5	2.9	2	2.8	0	754
			雞翅(主)/油	豬肉(主)、時蔬/燒		竹筍、雞肉、木耳、板豆腐、雞蛋							
13	一	糙米飯	蒲燒鯛魚	咖哩洋芋豬	有機青菜	味噌小魚湯		5.5	2.7	2.2	2.8	0	723
			蒲燒鯛魚(主)(無鹽水產品)/燒	豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、咖哩/燒		味噌、板豆腐、小魚、時蔬							
14	二	有機白飯	筍香炆肉	五香滷蛋×1	有機青菜	地瓜甜湯		5.7	2.8	2.2	2.8	0	736
			豬肉(主)、竹筍/燒	雞蛋(主)/油		地瓜							
16	四	義大利麵	義式香烤雞腿排	★脆薯雙拼	有機青菜	南瓜濃湯		5.7	3	2.2	2.8	0	750
			雞肉(主)/烤	地瓜薯條、花枝丸/炸		南瓜、洋葱							
17	五	地瓜飯	彩椒炒肉絲	酸甜雞	綠色青菜	蕃茄蔬菜湯		5.5	3	2.2	2.8	0	716
			豬肉(主)、紅椒、黃椒、時蔬/炒	雞肉(主)、時蔬/燒		蕃茄、洋葱、時蔬							
20	一	芝麻飯	塔香三杯雞	虱目魚排	有機青菜	紫菜薑絲湯		5.5	2.7	2.2	2.8	0	723
			雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	虱目魚排/烤		紫菜、薑絲							
21	二	有機白飯	日式燒肉	關東煮	有機青菜	蕃茄蛋花湯	鮮乳	5.5	3	2.2	3	1	814
			豬肉(主)、時蔬/燒	白蘿蔔(主)、時蔬/煮		蕃茄、雞蛋							
23	四	雞肉絲飯	梅干扣肉	★香酥翅腿	有機青菜	羅宋湯		5.5	2.7	2.2	2.8	0	720
			豬肉(主)、梅干菜/燒	雞翅/炸		雞肉、蕃茄、洋葱、時蔬							
24	五	胚芽飯	醬燒雞丁	紅燒獅子頭×1	菇菇炒花椰	紅豆紫米湯		5.7	2.5	2.2	2.8	0	722
			雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒	獅子頭/燒	鮮菇、花椰菜/炒	紅豆、紫米							
25	六	糙米飯	蜜汁豬排	蝦仁玉米炒蛋	有機青菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.8	2.2	2.8	0	752
			豬肉(主)/燒	雞蛋(主)、蝦仁、玉米/炒		榨菜、豬肉							
27	一	香鬆飯	蘿蔔燒雞	紅糟肉×3	有機青菜	米粉湯		5.7	2.7	2.2	2.8	0	737
			雞肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燒	豬肉/烤		米粉、時蔬							
28	二	有機白飯	白菜豬肉	鮮肉燒賣×2	有機青菜	豆腐味噌湯		5.5	2.9	2.2	2.8	0	747
			豬肉(主)、大白菜、時蔬/炒	燒賣(主)/蒸		豆腐、味噌							
30	四	炸醬麵	蔥爆肉絲	★無骨雞排	有機青菜	蘿蔔肉片湯	TAP 豆漿	5.5	2.8	2.2	3	1	805
			豬肉(主)、蔥/燒	雞排(主)/炸		蘿蔔、豬肉							
31	五	雜糧飯	芋頭蒸排骨	麻婆豆腐	開陽白菜	大滷湯		5.5	3	2.2	2.8	0	766
			豬肉(主)、芋頭、時蔬/蒸	板豆腐(主)、雞肉/炒	大白菜(主)、香菇、蝦米、胡蘿蔔/炒	雞肉、板豆腐、雞蛋、黑木耳、香菇							

※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	10次	19次	0次	3次	2次