



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

營養師：林易臻(營養字號第006917號)

榮彬112年10月菜單

國小 麗湖



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	小份份量 (公克)	大份份量 (公克)	豆皮(公克)	高麗(公克)	玉米(公克)	花生(公克)	熟蛋(大公克)
2	一	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	叉燒肉x3 豬肉(主)/燒	有機青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702	
3	二	有機白飯	沙爹雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	※蝦仁豆腐 豆腐(主)、蝦仁、薑/燒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	5	2.5	2.1	2.4	1	758	
4	三	白飯	※虱目魚柳x1 虱目魚柳(主)/燒	豉汁肉柳 豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒	履歷青菜	四神湯 薏仁、山藥、時蔬、四神湯包	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
5	四	炸醬麵	迷迭香烤雞排x1 雞排(主)、迷迭香/燒	鮮肉燒賣x1 (豬肉)燒賣/蒸	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
6	五	雜糧飯	照燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	BBQ翅小腿x1 翅小腿(主)/燒	履歷青菜	※海芽蛋花湯 海芽芽、雞蛋、蕃	5.3	2.3	2	2.6	0	711	

國慶日未供餐

9	一												
10	二												
11	三	白飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅乾菜/燒	※酥烤魷魚排x1 魷魚排(主)/燒	履歷青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
12	四	薏仁飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	佛跳牆 大白蔴(主)、豬肉、時蔬/燒	有機青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
13	五	香菇油飯	滷三節翅x1 雞翅(主)/油	無骨排骨酥x3 豬肉(主)/燒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5.1	2.3	2	2.7	0	701	
16	一	地瓜飯	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	※府城蝦捲x2 蝦捲/燒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702	
17	二	有機白飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	豬肉炒白菜 豬肉、大白蔴、時蔬/炒	有機青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
18	三	白飯	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬/油	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	履歷青菜	※柴魚鮮蔬湯 時蔬、柴魚片		5	2.5	2.1	2.4	0	698
19	四	蕃茄肉醬義大利麵	香滷豬排x1 豬肉(主)/油	酥烤雙拼 雞排x1、薯條x3/炸	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、鮮蔬		5	2.5	2	2.8	0	714
20	五	糙米飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	※肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/油	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		5.1	2.5	2	2.7	0	716
23	一	芝麻飯	紅燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蒙古炒肉 豬肉、豆芽菜、時蔬/炒	有機青菜	地瓜甜湯 地瓜		5	2.4	2	2.7	0	702
24	二	有機白飯	糖醋豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	無骨雞排x1 雞肉(主)/燒	有機青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
25	三	白飯	鮮菇滑雞煲 雞肉(主)、蒜、時蔬/燒	※日式蒸蛋 雞蛋/蒸	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
26	四	雞肉絲飯	洋蔥豬肉 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	香滷二節翅x1 雞翅(主)/油	有機青菜	※味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚乾、時蔬	TAP 豆漿	5	2.4	2	2.6	1	757
27	五	五穀飯	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	肉燥大排x1 豬排(主)/燒	履歷青菜	※蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐		5.3	2.5	2	2.7	0	730
30	一	白飯	※鴉豆肉燥 豬肉(主)、鴉蛋、時蔬/燒	滷雞排x1 雞肉(主)/油	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5	2.3	2	2.7	0	694
31	二	有機白飯	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、蘿蔔/燒	雞米花x3 雞肉/燒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		5.3	2.4	2	2.7	1	783

※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	9次	10次	20次	0次	1次	2次						