



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

營養師：林易臻(營養字號第006917號)

榮彬 112年12月菜單 麗湖國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	主食料 (份)	玉米料 (份)	海苔 (份)	海帶 (份)	高麗 (份)	熱量 (大卡)	
1	五	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	照燒翅腿x2 細小腿、小方子/燒	履歷 青菜	※玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5.3	2.3	2	2.6	0	711	
4	一	體表會補假不供餐											
5	二	有機白飯	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/炒	有機 青菜	羅宋湯 甘藍、蕃茄、豬肉	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
6	三	白飯	※★椒鹽魚丁 鮮魚(主)、時蔬/炸	咖哩雞 雞肉(主)、洋芋、時蔬/燒	履歷 青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌		5	2.5	2.1	2.4	0	698
7	四	炸醬麵	滷豬排x1 豬肉(主)/油	※香滷花枝丸x2 花枝丸/油	有機 青菜	※柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片		5.1	2.5	2	2.7	0	716
8	五	雜糧飯	普羅旺斯燉雞 雞肉(主)、蕃茄、義大利香料/燉	蝦仁豆腐 板豆腐(主)、蝦仁/燒	履歷 青菜	※海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、蕃		5.3	2.3	2	2.6	0	711
11	一	芝麻飯	筍香扣肉 豬肉(主)、筍/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	有機 青菜	四神湯 薑仁、山藥、洋芋、豬肉、四神湯包		5	2.4	2	2.7	0	702
12	二	有機白飯	※親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	蒜香肉條x4 豬肉(主)、蒜/炒	有機 青菜	鮮蔬油腐湯 油豆腐、時蔬		5	2.5	2.1	2.4	1	758
13	三	白飯	泡菜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	※海結滷蛋x1 雞蛋、海結/油	履歷 青菜	※大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
14	四	香菇油飯	燒烤雞翅x1 三筋翅/烤	西西里肉醬 燒肉丸x1 豬肉(主)、時蔬/燒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5.1	2.5	2	2.7	0	716
15	五	五穀飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	麥香雞x1 麥香雞/燒	履歷 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		5.1	2.3	2	2.7	0	701
18	一	地瓜飯	焗汁燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	肉片炒年糕 時蔬(主)、豬肉、年糕/炒	有機 青菜	肉骨茶湯 豬肉、肉骨茶包、白蘿蔔		5	2.4	2	2.7	0	702
19	二	有機白飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	有機 青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
20	三	白飯	麻油雞 雞肉(主)、時蔬、麻油/燒	※絞肉蒸蛋 絞肉液蛋(主)、絞肉/蒸	履歷 青菜	※酸辣湯 木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋		5	2.5	2.1	2.4	0	698
21	四	雞絲飯	義式烤雞排x1 雞肉(主)/燒	※豬肉炒甜不辣x3 甜不辣(主)、韭菜、豬肉/炒	有機 青菜	※味噌小魚湯 板豆腐、小魚乾、洋蔥、味噌		5	2.5	2	2.8	0	714
22	五	香鬆飯	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	菲力雞排x1 雞排/燒	履歷 青菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓		5.1	2.5	2	2.7	0	716
25	一	茄汁肉醬 義大利麵	香燒豬排x1 豬排(主)/燒	雞塊x1 波浪薯條x3 雞塊、薯條/燒	有機 青菜	※玉米濃湯 玉米、洋芋、胡蘿蔔、雞蛋		5	2.4	2	2.7	0	702
26	二	有機白飯	腐乳燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆腐乳/燒	紅燒肉x3 豬肉/燒	有機 青菜	淮山排骨湯 洋芋、山藥、豬肉	TAP 豆漿	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
27	三	白飯	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	※蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	履歷 青菜	鮮蔬玉米湯 玉米、時蔬		5	2.5	2.1	2.4	0	698
28	四	五穀飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燒	※佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉、烏蛋/炒	有機 青菜	海芽肉絲湯 海帶芽、豬肉		5	2.4	2	2.6	0	697
29	五	薏仁飯	瓜仔肉燥 豬肉(主)、豬瓜/燥	★無骨雞排x1 雞排/炸	履歷 青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬、豬肉		5.3	2.5	2	2.7	0	730

※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	11次	21次	0次	3次	2次		