



榮彬食品有限公司
台北市土林區福溝街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113年3月菜單

國小 麗湖



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	次數	次數	次數	次數	次數	次數	
1	五	雜糧飯	※雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燉	香燒豬排x1 豬肉/燉	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5.1	2.3	2	2.7	0	701
4	一	地瓜飯	筍香控肉 豬肉(主)、竹筍/燉	麥克雞塊x2 雞塊(主)/燉	有機青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉		5	2.4	2	2.7	0	702
5	二	有機白飯	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	蠔油鮮菇 鮮菇/燉	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
7	四	雞肉絲飯	滷三節翅x1 三節翅(主)/滷	蒜香燒肉x4 豬肉(主)/燉	有機青菜	※蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
8	五	薏仁飯	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/滷	大醬豆腐 豆腐、豬肉/燉	履歷青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑、豬肉		5.1	2.3	2	2.7	0	701
11	一	香鬆飯	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、時蔬/燉	麥香雞x1 雞肉(主)/燉	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
12	二	有機白飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燉	醬燒豬排x1 豬排(主)/燉	有機青菜	※味噌小魚湯 豆腐、小魚干、時蔬、味噌		5	2.5	2.1	2.4	0	698
14	四	蕃茄肉醬 義大利麵	烤雞排x1 雞肉(主)/燉	波浪薯條x3 薯條、甜條x2 薯條、甜條/燉	有機青菜	※玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		5	2.5	2	2.8	0	714
15	五	雜糧飯	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/炒	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5.1	2.5	2	2.7	0	716
18	一	芝麻飯	※蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚/燉	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燉	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
19	二	有機白飯	日式燒肉 豬肉(主)、時蔬/炒	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/滷	有機青菜	※玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
21	四	什錦炒飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/滷	滷二節翅x1 二節翅/滷	有機青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、豬肉、時蔬		5.3	2.4	2	2.7	0	723
22	五	胚芽飯	醬燒雞丁 雞肉(主)、時蔬/燉	滷豬肋排x1 豬肋排/滷	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5	2.4	2	2.6	1	757
25	一	紫米飯	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜/燉	香燒雞排x1 雞排/燉	有機青菜	米粉湯 米粉、豬肉、時蔬		5	2.4	2	2.7	0	702
26	二	有機白飯	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、蘿蔔、時蔬/燉	※日式蒸蛋 雞蛋/蒸	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
28	四	炸醬麵	蜜汁雞腿x1 白油麵、豆干、豬肉	玉米香酥餅x1 玉米香酥餅/燉	有機青菜	※大滷湯 板豆腐、雞蛋、時蔬	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723
29	五	雜糧飯	蔥爆肉絲 豬肉(主)、時蔬/燉	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬、豬肉		5	2.4	2	2.6	1	757

※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	8次	17次	0次	1次	3次		