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113年4月菜單 麗湖國小

本店豬原料 原產地 台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	一	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	韓式燒雞 雞肉、時蔬/燒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
2	二	兒童節炒飯 有機米、時蔬、豬肉	★卡啦雞排x1 雞排/炸	焗烤洋芋 馬鈴薯、時蔬、豬肉、起司/烤	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、時蔬		5	2.5	2.1	2.4	0	698
3	三	白飯	壽喜燒豬肉 豬肉(主)、時蔬/燒	BBQ三節翅x1 三節翅/油	履歷青菜	※玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2.5	2.1	2.4	0	698
4	四	連假不供餐											
5	五												
8	一	香鬆飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	無骨排骨酥x3 無骨排骨酥/烤	有機青菜	仙草茶 仙草汁、全穀雜糧		5	2.4	2	2.7	0	702
9	二	有機白飯	醬爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/燒	木耳薑絲 木耳、薑、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
10	三	白飯	※親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	※香蔥炒蛋 雞蛋(主)、青蔥、時蔬/炒	履歷青菜	※酸辣湯 板豆腐、雞蛋、竹筍、木耳、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
11	四	薏仁飯	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	香滷翅腿x2 雞翅(主)/油	有機青菜	※小魚味噌湯 豆腐、時蔬、味噌、小魚乾		5.1	2.5	2	2.7	0	716
12	五	蕃茄肉醬義大利麵	香料烤雞排x1 雞排(主)/烤	鹽酥雞x2+薯條x3 鹽酥雞、薯條/烤	履歷青菜	※玉米濃湯 玉米、洋芋、時蔬、雞蛋		5.3	2.3	2	2.6	0	711
15	一	地瓜飯	瓜仔肉燥 豬肉(主)、絲瓜/炒	滷雞排x1 雞排(主)/油	有機青菜	淮山排骨湯 山藥、洋芋、豬骨		5	2.4	2	2.7	0	702
16	二	有機白飯	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒	叉燒肉×4 豬肉(主)/烤	有機青菜	※蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		5	2.5	2.1	2.4	1	758
17	三	白飯	冰糖豬腳 豬肉、冰糖、時蔬/燒	※柴魚蒸蛋 雞蛋(主)、柴魚/蒸	履歷青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		5	2.5	2.1	2.4	0	698
18	四	五穀飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	※豬肉炒甜條×3 甜條(主)、豬肉/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.1	2.5	2	2.7	0	716
19	五	招牌油飯	燒烤豬排×1 豬肉(主)/烤	※海苔花枝丸×2 花枝丸(主)、海苔/油	履歷青菜	筍片湯 筍子、時蔬		5.1	2.3	2	2.7	0	701
22	一	芝麻飯	※蒲燒鯛魚x1 鮮魚/烤	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燒	有機青菜	米粉湯 米粉、豬肉、時蔬		5	2.4	2	2.7	0	702
23	二	有機白飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/燒	玉米雞丁 玉米粒、雞肉、時蔬/燒	有機青菜	紅豆湯 紅豆	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
24	三	白飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	麥香雞x1 麥香雞(主)/烤	履歷青菜	大滷湯 木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍		5	2.5	2.1	2.4	0	698
25	四	雜糧飯	香滷雞翅×1 雞翅(主)/烤	※肉燥滷蛋×1 雞蛋(主)、豬肉/油	有機青菜	味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		5	2.5	2	2.8	0	714
26	五	什錦炒米粉	滷豬排×1 豬肉(主)/油	銀絲卷x1 銀絲卷/蒸	履歷青菜	※海芽蛋花湯 海芽、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
29	一	白飯	泰式椰奶雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒	蒜香肉條x4 豬肉/燒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	TAP豆漿	5	2.4	2	2.7	1	762
30	二	有機白飯	沙茶豬肉 豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒	★鹽酥雞x4 鹽酥雞(主)/炸	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719

※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	11次	20次	0次	2次	3次