



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5月菜單

國小 麵湖



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	公克數(份)	公克數(份)	公克數(份)	公克數(份)	公克數(份)		
2	四	糙米飯 白米、糙米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	肉絲炒甜條x3 甜條(主)、韭菜、豬肉/炒	有機青菜	四神湯 大棗仁、時蔬、豬肉、四神湯包	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
3	五	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 豬肉、脆瓜/燒	★卡啦雞排x1 雞肉(主)/炸	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5.1	2.3	2	2.7	0	701	
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	塔香肉柳 豬肉(主)、時蔬/燒	麥香雞x1 雞肉(主)/烤	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	5	2.4	2	2.7	0	702	
7	二	有機白飯 白米	豆豉燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒	蠔油鮮菇 鮮菇/燒	有機青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、奇亞籽	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
9	四	蕃茄肉醬 義大利麵	香料烤雞排x1 雞排(主)、香料/烤	地瓜酥餅x2 地瓜酥/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、胡蘿蔔、雞蛋	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
10	五	雜糧飯 白米、雜糧米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	無骨排骨酥x3 豬肉/烤	履歷青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬	5.1	2.3	2	2.7	0	701	
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	肉燥干丁 雞肉(主)、時蔬、豆干/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	有機青菜	米粉湯 米粉、時蔬、雞肉	5	2.4	2	2.7	0	702	
14	二	有機白飯 白米	糖醋雞球 雞肉(主)、時蔬/燒	叉燒肉x4 豬肉(主)/烤	有機青菜	山藥排骨湯 山藥、排骨、時蔬	5	2.5	2.1	2.4	1	758	
16	四	炸醬麵 白油麵、豆干、豬肉	燒烤豬排x1 豬肉(主)/烤	鮮肉鍋貼x2 鍋貼/烤	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5	2.5	2	2.8	0	714	
17	五	糙米飯 白米、糙米	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	塔香雞丁 雞肉(主)、九層塔/燒	履歷青菜	筍香什錦湯 竹筍、時蔬、雞肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
20	一	香鬆飯 白米、香鬆	家香燒肉 豬肉、時蔬/燒	麥克雞塊x2 雞塊/烤	有機青菜	關東煮 玉米、白蘿蔔	5	2.4	2	2.7	0	702	
21	二	有機白飯 白米	脆瓜雞丁 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	★炸豬排x1 豬肉(主)/炸	有機青菜	大滷湯 板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
23	四	香菇油飯 長糯米、豬肉、時蔬	香滷雞翅x1 雞肉(主)/滷	海苔花枝丸x2 花枝丸、海苔/滷	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	TAP 豆漿	5.3	2.4	2	2.7	1	783
24	五	薏仁飯 白米、薏仁	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/滷	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/炒	履歷青菜	味噌小魚湯 板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾	5	2.4	2	2.6	0	697	
27	一	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	虱目魚柳x2 虱目魚/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702	
28	二	有機白飯 白米	糖醋肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779	
30	四	野菇炒飯 白米、菇、豬肉	蜜汁燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	滷雞排x1 雞排/滷	有機青菜	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
31	五	雜糧飯 白米、雜糧米	三杯雞 雞肉、時蔬/燒	蒜香肉條x4 豬肉/燒	履歷青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜	5	2.4	2	2.6	0	697	

※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	8次	18次	0次	3次	2次		