



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6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)	主食大 量(份)	副食(份)	海固(份)	海固(份)	副食(份)
3	一	香鬆飯	蔥爆肉絲 豬肉(主)、薑、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞排/烤	有機 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702
4	二	有機白飯	親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/炒	蠔油鮮菇 鮮菇、時蔬/炒	有機 青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包	5	2.5	2.1	2.4	1	758
5	三	白飯	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	麥香雞x1 麥香雞/炸	履歷 青菜	味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬	5	2.5	2.1	2.4	0	698
6	四	香菇油飯	蒜香豬排x1 長糯米、蒜、豬肉	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716
7	五	薏仁飯	烤雞腿x1 雞腿/烤	蔥燒豆腐 豆腐、蔥、雞肉/燒	履歷 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐	5.3	2.3	2	2.6	0	711

端午節

10	一												
11	二	有機白飯	醬瓜燒雞 雞肉(主)、醃瓜/燒	蒜香燒肉x4 豬肉/燒	有機 青菜	綠豆湯 綠豆	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
12	三	白飯	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、時蔬、冰糖/燒	★鹽酥雞x4 雞肉/炸	履歷 青菜	山藥肉片湯 山藥、時蔬、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
13	四	薏仁飯	豉汁豬肉 豬肉(主)、豆豉/燒	滷二節翅x2 二節翅/滷	有機 青菜	筍片湯 竹筍、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
14	五	炸醬麵	醬燒大排x1 白油麵、豆干、豬肉	海苔花枝丸x2 花枝丸、海苔/滷	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5.3	2.3	2	2.6	0	711	
17	一	地瓜飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	有機 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702	
18	二	有機白飯	瓜仔肉燥 豬肉(主)、醃瓜/燒	★炸雞排x1 雞排/炸	有機 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑	5	2.5	2.1	2.4	1	758	
19	三	白飯	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	滷豬肋排x1 豬肋排/滷	履歷 青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、雞肉、烏醋	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
20	四	五穀飯	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	香蔥炒蛋 雞蛋(主)、薑、時蔬/炒	有機 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
21	五	什錦炒飯	滷雞翅x1 雞肉(主)/滷	鮮肉鍋貼x2 鍋貼/烤	履歷 青菜	鮮蔬肉絲湯 時蔬、豬肉	5.1	2.3	2	2.7	0	701	
24	一	芝麻飯	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/燒	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5	2.4	2	2.7	0	702	
25	二	有機白飯	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/燒	有機 青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌	TAP 豆漿	5	2.5	2.1	2.4	1	758
26	三	白飯	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	BBQ滷翅腿x2 雞肉/滷	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
27	四	蕃茄肉醬 義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉/烤	地瓜酥餅x1 地瓜酥餅/烤	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	5	2.5	2	2.8	0	714	
28	五	糙米飯	筍香控肉 雞肉(主)、時蔬/燒	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、海帶結/滷	履歷 青菜	鮮蔬湯 時蔬、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716	

※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	7次	11次	19次	0次	2次	3次		