



榮彬食品 113年10月菜單

麗湖國小



地址:台北市士林區福港街110巷1弄2-1號

電話:(02)28822374

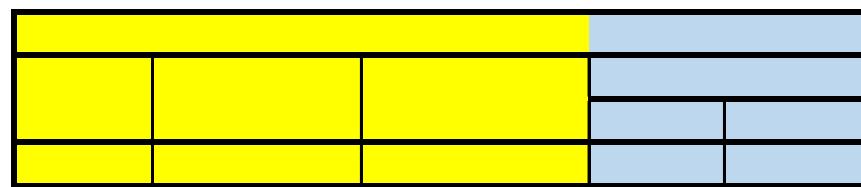
營養師:林易臻(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	營養師理 (份)	主食(份)	副食(份)	湯(份)	油(份)	花(份)	熱量(大卡)
1	二	有機白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒	有機青菜	綠豆湯 綠豆		5	2.5	2.1	2.4	0	698
2	三	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	叉燒肉x3 豬肉/烤	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
3	四	糙米飯 白米、糙米	豉汁肉柳 豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬		5.1	2.5	2	2.7	0	716
4	五	雜糧飯 白米、雜糧米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	肉末豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.1	2.3	2	2.7	0	701
7	一	芝麻飯 白米、芝麻	照燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
8	二	有機白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	木耳油腐 有機木耳、油腐/燒	有機青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
9	三	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	BBQ翅小腿x1 雞肉(主)/滷	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5	2.5	2.1	2.4	0	698
10	四			國慶日不供餐									
11	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒甜不辣x3 甜不辣(主)、豬肉/炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5.1	2.5	2	2.7	0	716
14	一	香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	麥克雞塊x2 雞塊/烤	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		5	2.4	2	2.7	0	702
15	二	有機白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	大溪黑豆干 豆干/滷	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬							
16	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬、花生/滷	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	履歷青菜	地瓜甜湯 地瓜		5.3	2.4	2	2.7	0	723
17	四	茄汁肉醬 義大利麵	蜜汁雞排x1 雞排/滷	薯條x3+花枝丸x1 花枝丸+數條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬		5.3	2.4	2	2.7	0	723
18	五	糙米飯 白米、糙米	肉燥豬排x1 豬排/燒	茶葉蛋滷味x1 水者蛋、紅茶包、豆干/滷	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		5	2.4	2	2.6	0	697
21	一	芝麻飯 白米、芝麻	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/烤	有機青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		5	2.4	2	2.7	0	702
22	二	有機白飯 白米	糖醋豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	★無骨雞排x1 雞肉/炸	有機青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
23	三	白飯 白米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	日式蒸蛋 殺菌液蛋(主)/蒸	履歷青菜	四神湯 薏仁、山藥、豬肉、四神湯包		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
24	四	招牌油飯 長糯米、豬肉、時蔬	洋蔥豬肉 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	香滷二節翅x1 雞肉(主)/滷	有機青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉		5.3	2.4	2	2.7	0	723
25	五	五穀飯 白米、五穀米	鮮菇滑雞煲 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燉	肉絲炒干片 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	履歷青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐		5	2.4	2	2.6	0	697
28	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	筍香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	有機青菜	紫菜湯 紫菜、薑	TAP豆漿	5	2.4	2	2.7	0	702
29	二	有機白飯 白米	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉燥咖哩 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	有機青菜	大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
30	三	白飯	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	履歷青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
31	四	薏仁飯 白米、薏仁	滷三節翅x1 雞翅/滷	大醬肉燥豆腐 豆腐、豬肉/燒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.3	2.4	2	2.7	0	723

※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	11次	9次	21次	0次	2次	5次		

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	11次	9次	21次	0次	2次	5次



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)	
豆類及 蛋製品	魚肉	雞肉	豬肉	生鮮食材	◎調理食品
0次	0次	10次	11次	21次	0次


副菜食材特性分析(次/月)		整體分析(次/月)	
加工食品		★油炸品	✓ 甜湯
△魚肉類	●其它		
3次	1次	3次	4次