



榮彬食品 113年11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:林易殊(營養師證字第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	五穀類(%)	豆製品(%)	蛋類(%)	肉類(%)	魚類(%)	油脂(%)	其他(%)
1	1	白飯 <small>白米</small>	和風燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞×3 <small>雞肉(主)/炸</small>	履歷青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701
4	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	梅干扣肉 <small>豬肉、梅乾菜、時蔬/油</small>	蜜汁香干雞 <small>豆干、雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
5	二	有機白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	鮮菇大瓜 <small>大瓜、菇/炒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
6	三	白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋、柴魚片/蒸</small>	履歷青菜	四神湯 <small>洋芋、時蔬、四神湯包</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
7	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒二節翅×1 <small>二節翅/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
8	五	蕃茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵、絞肉、番茄醬</small>	烤雞腿×1 <small>雞肉(主)/烤</small>	雞塊*1薯條*3 <small>雞塊、薯條/烤</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701
11	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	蒲燒鯛魚×1 <small>鯛魚/烤</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、香菇/油</small>	有機青菜	山藥排骨湯 <small>洋芋、山藥、雞骨</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
12	二	有機白飯 <small>白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉、大白菜/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
13	三	白飯 <small>白米</small>	椰香燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰菜粉/燉</small>	肉燥滷蛋×1 <small>雞蛋、豬肉/油</small>	履歷青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
14	四	茄汁炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉、番茄醬</small>	滷三節翅×1 <small>雞肉(主)/油</small>	叉燒肉×4 <small>豬肉(主)/燒</small>	有機青菜	韓式大醬湯 <small>板豆腐、時蔬、韓式味噌</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
15	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、豬腳、時蔬/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藷(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	履歷青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚片、時蔬</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
18	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	★炸雞排×1 <small>雞排/炸</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
19	二	有機白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	義式肉丸×1 <small>豬肉、時蔬/油</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
20	三	白飯 <small>白米</small>	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	履歷青菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、豬肉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
21	四	炸醬麵 <small>白油麵、豬肉、豆干</small>	蜜汁烤雞排×1 <small>雞排/烤</small>	鮮肉燒賣×1 <small>豬肉燒賣/蒸</small>	有機青菜	紫菜湯 <small>紫菜、豬肉</small>	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723
22	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	醬燒豬排×1 <small>豬排/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄/炒</small>	履歷青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
25	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	焗醬雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉絲炒甜不辣 <small>甜條(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
26	二	有機白飯 <small>白米</small>	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	麥香雞×1 <small>麥香雞/烤</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚干</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
27	三	白飯 <small>白米</small>	沙茶肉片 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	滷味滷蛋×1 <small>水煮蛋(主)、豆干/油</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
28	四	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	洋蔥豬排×1 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	腐燒肉燥 <small>油腐、豬絞肉/燒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
29	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	避風塘燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蒜酥/炒</small>	BBQ滷翅腿×1 <small>翅小腿/油</small>	履歷青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>		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	8次	12次	21次	0次	2次	4次