



榮彬食品 113年12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(營養字號第006917號)
2	一	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、菇、蠔油/燉	有機青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌	5 2.4 2 2.7 0 702
3	二	有機白飯 白米	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	有機青菜	四神湯 馬鈴薯、薏仁、四神湯包	5 2.5 2.1 2.4 0 698
4	三	白飯 白米	塔香雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蜜汁肋排x1 豬肋排/燒	履歷青菜	山粉圓甜湯 粉圓	5.1 2.5 2 2.7 0 716
5	四	糙米飯 白米、糙米	沙茶肉片 豬肉、時蔬、沙茶醬/炒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/油	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	5.1 2.5 2 2.7 0 716
6	五	雜糧飯 白米、雜糧米	普羅旺斯燉雞 雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉	肉絲炒干片 豬肉、豆干、時蔬/炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	5.1 2.3 2 2.7 0 701

體表會補假不供餐

10	二	有機白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/炒	有機菇燒白菜 大白菜(主)、時蔬、菇、豬肉/油	羅宋湯 時蔬、蕃茄、豬肉	乳品	5 2.5 2.1 2.4 1 758
11	三	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	柴魚蒸蛋 殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸	履歷青菜	大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	5 2.5 2.1 2.4 0 698
12	四	茄汁肉醬 義大利麵	香燒豬排x1 豬肉(主)/油	雞塊x1 波浪薯條x3 雞塊、薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	5.1 2.5 2 2.7 0 716
13	五	糙米飯 白米、糙米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	BBQ滷翅膀x2 翅膀/滷	履歷青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5.1 2.5 2 2.7 0 716
16	一	香鬆飯 白米、香鬆	焗汁燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	蒜香肉條x3 豬肉(主)、蒜/炒	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
17	二	有機白飯 白米	豆豉燒肉 豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	有機青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬、豬肉	TAP豆漿 5 2.5 2 2.7 0 709
18	三	白飯 白米	麻油雞 雞肉(主)、時蔬、麻油/燉	海結滷蛋x1 雞蛋、海結/滷	履歷青菜	酸辣湯 木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋	5.3 2.4 2 2.7 0 723
19	四	香菇油飯 長糯米、豬肉、菇	燒烤雞翅x1 三節翅/烤	糖醋肉 豬肉、時蔬/炒	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	5.3 2.4 2 2.7 0 723
20	五	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	蜜汁香干雞 豆干、雞肉、時蔬/炒	履歷青菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5 2.4 2 2.6 0 697
23	一	芝麻飯 白米、芝麻	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	麥香雞x1 雞肉/烤	有機青菜	味噌小魚湯 板豆腐、小魚乾、洋蔥、味噌	5 2.4 2 2.7 0 702
24	二	有機白飯 白米	腐乳燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆腐乳/燉	叉燒肉x3 豬肉/燒	有機青菜	淮山排骨湯 洋芋、山藥、豬肉	乳品 5.3 2.5 2.1 2.4 1 779
25	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬絞、豬肉、時蔬、冰糖/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	履歷青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	5.3 2.5 2.2 2.5 0 726
26	四	炸醬麵 白油麵、豆干、豬肉	義式烤雞排x1 雞肉(主)/烤	鮮肉包子x1 包子/蒸	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.4 2.4 2 2.7 0 730
27	五	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 豬肉、脆瓜/燉	★無骨雞排x1 雞排/炸	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5 2.4 2 2.6 0 697
30	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、時蔬/燒	大醬肉燥燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	有機青菜	紫菜湯 紫菜、薑	5 2.4 2 2.7 0 702
31	二	有機白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、時蔬/炒	香燒三節翅x1 三節翅/燒	有機青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧	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	9次	11次	21次	0次	2次	4次		