



# 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	烹飪時間 (分)	烹飪溫度 (度)	烹飪壓力 (MPa)	烹飪時間 (分)	烹飪溫度 (度)	烹飪壓力 (MPa)	烹飪時間 (分)	烹飪溫度 (度)	烹飪壓力 (MPa)	烹飪時間 (分)	烹飪溫度 (度)	烹飪壓力 (MPa)
2	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蒲燒鯛魚×1 <small>鯛魚/燒</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、菇、蠔油/燉</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		5	2.4	2	2.7	0	702					
3	二	有機白飯 <small>白米</small>	豉汁燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	四神湯 <small>馬鈴薯、薏仁、四神湯包</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698					
4	三	白飯 <small>白米</small>	塔香雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蜜汁肋排×1 <small>豬肋排/燒</small>	履歷青菜	山粉圓甜湯 <small>粉圓</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716					
5	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	沙茶肉片 <small>豬肉、時蔬、沙茶醬/炒</small>	肉燥滷蛋×1 <small>雞蛋、豬肉/滷</small>	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716					
6	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉</small>	肉絲炒干片 <small>豬肉、豆干、時蔬/炒</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701					
9	一	體表會補假不供餐																
10	二	有機白飯 <small>白米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	有機菇燒白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、菇、豬肉/滷</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>時蔬、蕃茄、豬肉</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758					
11	三	白飯 <small>白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698					
12	四	茄汁肉醬 義大利麵	香燒豬排×1 <small>豬肉(主)/滷</small>	雞塊×1 波浪薯條×3 <small>雞塊、薯條/烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716					
13	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	BBQ滷翅腿×2 <small>翅腿/滷</small>	履歷青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716					
16	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	焗汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	蒜香肉條×3 <small>豬肉(主)、蒜/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					
17	二	有機白飯 <small>白米</small>	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒</small>	★鹽酥雞×3 <small>雞肉/炸</small>	有機青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	TAP豆漿	5	2.5	2	2.7	0	709					
18	三	白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉(主)、時蔬、麻油/燒</small>	海結滷蛋×1 <small>雞蛋、海結/滷</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723					
19	四	香菇油飯 <small>長糯米、豬肉、菇</small>	燒烤雞翅×1 <small>三節翅/烤</small>	糖醋肉 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723					
20	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	蜜汁香干雞 <small>豆干、雞肉、時蔬/炒</small>	履歷青菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		5	2.4	2	2.6	0	697					
23	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/燒</small>	麥香雞×1 <small>雞肉/烤</small>	有機青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚乾、洋蔥、味噌</small>		5	2.4	2	2.7	0	702					
24	二	有機白飯 <small>白米</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆腐乳/燒</small>	叉燒肉×3 <small>豬肉/燒</small>	有機青菜	淮山排骨湯 <small>洋芋、山藥、豬肉</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779					
25	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬腳、豬肉、時蔬、冰糖/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	履歷青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	0	726					
26	四	炸醬麵 <small>白油麵、豆干、豬肉</small>	義式烤雞排×1 <small>雞肉(主)/烤</small>	鮮肉包子×1 <small>包子/蒸</small>	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		5.4	2.4	2	2.7	0	730					
27	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、脆瓜/燒</small>	★無骨雞排×1 <small>雞排/炸</small>	履歷青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.4	2	2.6	0	697					
30	一	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	大醬肉燥燒豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	有機青菜	紫菜湯 <small>紫菜、薑</small>		5	2.4	2	2.7	0	702					
31	二	有機白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	香燒三節翅×1 <small>三節翅/燒</small>	有機青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		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。★表示油炸食品。

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