



# 榮彬食品 114年1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:林易瑛(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	全蛋類 (個)	蛋黃類 (個)	蛋清類 (個)	肉類(100g)	蔬菜(100g)	水果(100g)	其他(100g)
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜香肉片 <small>豬肉、時蔬、蒜/炒</small>	香燒雞排×1 <small>雞排/燒</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
3	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	避風塘炒雞 <small>雞肉、蒜、時蔬/炒</small>	糖醋肉 <small>豬肉、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
6	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	麥香雞×1 <small>雞肉/烤</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、味噌</small>		5	2.4	2	2.7	0		702
7	二	有機白飯 <small>有機米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	友善蛋滷蛋×1 <small>雞蛋/滷</small>	有機青菜	珍珠山粉圓 <small>山粉圓、珍珠</small>		5	2.5	2.1	2.4	0		698
8	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	虱目魚柳×1 <small>虱目魚/烤</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0		716
9	四	茄汁肉醬義大利麵 <small>義大利麵、絞肉、時蔬</small>	香料烤雞排×1 <small>雞排/烤</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
10	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×1 <small>翅腿/滷</small>	履歷青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5.1	2.3	2	2.7	0		701
13	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	蒲燒鯛魚×1 <small>鯛魚/烤</small>	義式香料燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉</small>	有機青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>		5	2.4	2	2.7	0		702
14	二	有機白飯 <small>有機米</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	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄、豬肉</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1		758
15	三	※芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	塔香雞 <small>雞肉(主)、時蔬、麻油/燒</small>	茄汁肉丸×1 <small>豬肉/燒</small>	履歷青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0		698
16	四	香菇油飯 <small>長糯米、蒜、豬肉</small>	燒烤雞翅×1 <small>三節翅/烤</small>	肉絲炒甜不辣×3 <small>甜不辣(主)、豬肉/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0		714
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	履歷青菜	韓式大醬湯 <small>板豆腐、時蔬、韓式味噌</small>		5.1	2.5	2	2.7	0		716
20	一	※芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	焗汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	TAP豆漿	5	2.4	2	2.7	0		702

※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	6次	6次	13次	0次	1次	1次