



榮彬食品 114年1月菜單

麗湖國小

本店豬原料
原產地台灣

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：林易珠(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	半胱氨酸 (%)	胱氨酸 (%)	蛋氨酸 (%)	蘇氨酸 (%)	色氨酸 (%)	亮氨酸 (%)	苯丙氨酸 (%)	酪氨酸 (%)	
2	四	糙米飯 白米、糙米	蒜香肉片 豬肉、時蔬、蒜/炒	香燒雞排x1 雞排/燒	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			
3	五	雜糧飯 白米、雜糧米	避風塘炒雞 雞肉、蒜、時蔬/炒	糖醋肉 豬肉、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			
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	筍香扣肉 豬肉(主)、筍/燒	麥香雞x1 雞肉/烤	有機青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥、味噌	5	2.4	2	2.7	0	702			
7	二	有機白飯 有機米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	友善蛋滷蛋x1 雞蛋/滷	有機青菜	珍珠山粉圓 山粉圓、珍珠	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
8	三	糙米飯 白米、糙米	泡菜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	虱目魚柳x1 虱目魚/烤	履歷青菜	大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716			
9	四	茄汁肉醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、時蔬	香料 烤雞排x1 雞排/烤	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			
10	五	糙米飯 白米、糙米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	BBQ滷翅膀x1 翅膀/滷	履歷青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5.1	2.3	2	2.7	0	701			
13	一	香鬆飯 白米、香鬆	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	義式香料燉雞 雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	5	2.4	2	2.7	0	702			
14	二	有機白飯 有機米	豆豉燒肉 豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	有機青菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐、蕃茄、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	1	758			
15	三	※芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香雞 雞肉(主)、時蔬、麻油/炸	茄汁肉丸x1 豬肉/炸	履歷青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
16	四	香菇油飯 長糯米、蒜、豬肉	燒烤雞翅x1 三筋翅/烤	肉絲炒甜不辣x3 甜不辣(主)、豬肉/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5	2.5	2	2.8	0	714			
17	五	糙米飯 白米、糙米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	履歷青菜	韓式大醬湯 板豆腐、時蔬、韓式味噌	5.1	2.5	2	2.7	0	716			
20	一	※芝麻飯 白米、芝麻	焗汁燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	絞肉豆腐 豆腐、豬肉/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	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		