



榮彬食品 114年2月菜单 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 | 全款總額 (份) | 玉米蛋白 (份) | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 乳品(份) | 熱量(大卡) |
|----|----|---------------|------------------------|---------------------------|----------|---------------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| 11 | 二 | 有機白飯 白米 | 筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒 | ★ 鹽酥雞x3 雞肉/炸 | 有機 青菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉 | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 698 |
| 12 | 三 | 白飯 白米 | 三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒 | 蒜香肉條x3 豬肉、蒜/燒 | 履歷 青菜 | 珍珠冬瓜 山粉圓、珍珠 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 716 |
| 13 | 四 | 五穀飯 白米、五穀米 | 和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒 | 香滷雞翅x1 雞翅(主)/滷 | 有機 青菜 | 海芽薑絲湯 海帶芽、薑 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 716 |
| 14 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒 | 香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒 | 履歷 青菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉 | | 5.1 | 2.3 | 2 | 2.7 | 0 701 |
| 17 | 一 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒 | 蜜汁雞丁 雞肉、時蔬/炒 | 有機 青菜 | 味噌湯 板豆腐、洋蔥、時蔬、味噌 | | 5 | 2.4 | 2 | 2.7 | 0 702 |
| 18 | 二 | 有機白飯 白米 | 親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒 | ★ 炸豬排x1 豬排(主)/炸 | 有機 青菜 | 綠豆湯 綠豆 | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 698 |
| 19 | 三 | 白飯 白米 | 冰糖豬腳 豬肉、豬角、時蔬/燒 | 香鬆蒸蛋 雞蛋、香鬆/蒸 | 履歷 青菜 | 酸辣湯 板豆腐、豬肉、時蔬、雞蛋 | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 698 |
| 20 | 四 | 茄汁肉醬 義大利麵 | 蜜汁烤雞腿x1 雞肉(主)/烤 | 雞塊x1+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 |
| 21 | 五 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 醬燒豬排x1 肉排/燒 | 咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉、咖哩/燒 | 履歷 青菜 | 海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑 | TAP豆漿 | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 716 |
| 24 | 一 | 香鬆飯 白米、香鬆 | 豆瓣燒魚 鮮魚、豆腐、豆瓣醬/燒 | 焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉 | 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 |
| 25 | 二 | 有機白飯 白米 | 五香肉燥 豬肉、時蔬/燒 | 香燒雞排x1 雞排/燒 | 有機 青菜 | 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋 | 乳品 | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 1 769 |
| 26 | 三 | 白飯 白米 | 九層塔燒雞 雞肉、時蔬/燒 | 無骨排骨酥x2 豬肉/燒 | 履歷 青菜 | 韓式大醬湯 豆腐、時蔬、韓式醬 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.7 | 0 723 |
| 27 | 四 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、時蔬/燒 | 肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷 | 有機 青菜 | 燒仙草 仙草汁、全穀雜糧類 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.7 | 0 723 |

※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 | 5次 | 7次 | 13次 | 0次 | 2次 | 3次 | | |