



榮彬食品 114年4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	小份量 (份)	大份量 (份)	高 度 (%)	中 度 (%)	低 度 (%)	無 鹽 (%)	無 油 (%)
1	二 特 餐	茄汁炒飯 有機米、時蔬、番茄醬	★卡啦雞x1 雞排/炸	雞米花x3+薯餅x1 雞米花、薯餅/烤	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、時蔬		5	2.5	2.1	2.4	0	698
2	三	白飯 白米	豉汁燒雞 雞肉(主)、時蔬、香料/燉	茄汁肉醬焗洋芋 馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
3	四												
4	五				清明連假不供餐								

7	一	芝麻飯 白米、芝麻	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	酸甜雞 雞肉、時蔬/燒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
8	二	有機白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	無骨排骨酥x3 無骨排骨酥/烤	有機青菜	仙草茶 仙草汁、全穀雜糧	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
9	三	白飯 白米	醬爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/燒	★炸雞排x1 雞排/炸	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
10	四	薏仁飯 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	親子雞肉丼 雞蛋(主)、時蔬/燒	香蔥炒蛋 雞蛋(主)、時蔬/炒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、時蔬、味噌、小魚乾		5	2.5	2	2.8	0	714
11	五	蕃茄肉醬義大利麵 義大利麵、豬肉、時蔬	香料烤雞排x1 雞排(主)/烤	雞塊x1+薯條x3 薯條(主)/烤	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、時蔬、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
14	一	地瓜飯 白米、地瓜	瓜仔肉燥 豬肉(主)、脆瓜/炒	滷雞排x1 雞排(主)/油	有機青菜	淮山排骨湯 山藥、洋芋、豬骨		5	2.4	2	2.7	0	702
15	二	有機白飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒	叉燒肉x4 豬肉(主)/燒	有機青菜	大滷湯 木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍		5	2.5	2.1	2.4	0	698
16	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、冰糖、時蔬/燒	柴魚蒸蛋 雞蛋(主)、柴魚/蒸	履歷青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		5.3	2.4	2	2.7	0	723
17	四	五穀飯 白米、五穀米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	豬肉炒甜條x3 甜條(主)、豬肉/炒	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		5.3	2.4	2	2.7	0	723
18	五	什錦炒飯 白米、豬肉、時蔬	燒烤豬排x1 豬肉(主)/烤	海苔花枝丸x2 花枝丸(主)、海苔/油	履歷青菜	筍片湯 筍子、時蔬		5	2.4	2	2.6	0	697
21	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燒	紅燒獅子頭x1 獅子頭(主)、時蔬/燒	有機青菜	米粉湯 米粉、豬肉、時蔬		5	2.4	2	2.7	0	702
22	二	有機白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/燒	香燒翅小腿x1 翅小腿/燒	有機青菜	紅豆湯 紅豆	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
23	三	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	麥香雞x1 麥香雞(主)/燒	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
24	四	雜糧飯 白米、雜糧米	香滷雞翅x1 雞翅(主)/烤	肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/油	有機青菜	味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		5.3	2.4	2	2.7	0	723
25	五	什錦炒米粉 米粉(主)、豬肉、時蔬/炒	滷豬排x1 豬肉(主)/油	銀絲卷x1 銀絲卷/蒸	履歷青菜	海芽蛋花湯 紫菜、雞蛋		5	2.4	2	2.6	0	697
28	一	白飯 白米	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	泰式椰奶雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	TAP豆 漿	5	2.4	2	2.7	0	702
29	二	有機白飯 白米	沙茶豬肉 豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒	鹽酥雞x3 雞肉(主)/烤	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
30	三	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉(主)、時蔬、蒜/炒	肉絲炒干片 豬肉、豆干/炒	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬		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	10次	20次	0次		2次	3次	