



# 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:林易瑋(營養字號第006917號)

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