



# 榮彬食品 114年5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	全蛋(個)	蛋黃(個)	肉(塊)	魚(條)	乳品(罐)	肉類(大)
1	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	韭香肉絲甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
2	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、臘瓜/燒</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	履歷青菜	四神湯 <small>大芋仁、時蔬、豬肉、四神湯包</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701
5	一	園遊會補假不供餐											
6	二	有機白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶、奇亞籽</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
8	四	蕃茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵、絞肉、時蔬、番茄醬</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥/烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
9	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x3 <small>豬肉/燒</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
12	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
13	二	有機白飯 <small>白米</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	友善蛋滷蛋x1 <small>友善蛋/滷</small>	有機青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、時蔬</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
15	四	香菇油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
16	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/滷</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
19	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊/烤</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
20	二	有機白飯 <small>白米</small>	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉、時蔬、香料/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
22	四	炸醬麵 <small>白油麵、豬肉、豆干</small>	烤雞排x1 <small>雞排/烤</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>豬肉鍋貼/烤</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723
23	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	滷味滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豆干/滷</small>	履歷青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
26	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰菜粉/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭、時蔬/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
27	二	有機白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	有機青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
29	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蜜汁燒肉 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	燒烤雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	有機青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</small>		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	10次	9次	20次	0次	2次	5次