



榮彬食品 114年6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 份量 份量 份量 份量 份量	小份量 份量 份量 份量 份量 份量	小份量 份量 份量 份量 份量 份量	小份量 份量 份量 份量 份量 份量			
2	一	香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、薑、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞排/烤	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
3	二	有機白飯 有機米	親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	無骨排骨酥x2 豬肉/烤	有機青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊		5	2.5	2.1	2.4	0	698
4	三	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	麥香雞x1 麥香雞/烤	履歷青菜	味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬		5.1	2.5	2	2.7	0	716
5	四	香菇油飯 長糯米、蒜、時蔬	蒜香豬排x1 豬肉(主)、蒜/油	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5	2.5	2	2.8	0	714
6	五	薏仁飯 白米、薏仁	滷雞排x1 雞排/油	豬肉炒甜不辣 甜不辣、豬肉/炒	履歷青菜	鮮蔬肉絲湯 時蔬、豬肉		5.1	2.5	2	2.7	0	716
9	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚/烤	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	有機青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
10	二	有機白飯 有機米	醬瓜燒雞 雞肉(主)、醃瓜/燒	蒜香燒肉 豬肉/燒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
11	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、時蔬、冰糖/燒	柴魚蒸蛋 殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸	履歷青菜	米粉湯 米粉、豬肉、時蔬		5	2.5	2.1	2.4	0	698
12	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	滷雞翅x1 三節翅/油	有機青菜	筍片湯 竹筍、豬肉		5	2.5	2	2.8	0	714
13	五	炸醬麵 白油麵、豆干、豬肉	醬燒大排x1 豬排/燒	肉絲銀芽 綠豆芽、時蔬、豬肉/炒	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
16	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
17	二	有機白飯 有機米	瓜仔肉燥 豬肉(主)、醃瓜/燒	★炸雞排x1 雞排/炸	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑	TAP豆漿	5	2.5	2.1	2.4	0	698
18	三	白飯 白米	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	咖哩肉醬洋芋 馬鈴薯、絞肉、時蔬、咖哩粉/燒	履歷青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		5.3	2.4	2	2.7	0	723
19	四	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	香蔥炒蛋 雞蛋(主)、薑、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋		5.3	2.4	2	2.7	0	723
20	五	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	滷雞翅x1 雞肉(主)/油	鮮肉鍋貼x1 豬肉鍋貼/烤	履歷青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐		5	2.4	2	2.6	0	697
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/燒	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
24	二	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/燒	有機青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
25	三	白飯 白米	豉汁肉片 豬肉(主)、豆豉/燒	BBQ滷翅腿x1 雞肉/油	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
26	四	蕃茄肉醬義大利麵 義大利麵、豬肉、蕃茄醬	義式烤雞排x1 雞肉/烤	地瓜酥餅x1 地瓜酥餅/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		5.3	2.4	2	2.7	0	723
27	五	糙米飯 白米、糙米	筍香控肉 豬肉(主)、時蔬/燒	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、海帶結/滷	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5	2.4	2	2.6	0	697
30	一	白飯 白米	照燒肉片 豬肉、時蔬/燒	滷雞排x1 雞排/油	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		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	8次	12次	21次	0次	1次	4次		