



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: 林易瑋 (營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	全日總 熱量 (大卡)	全日總 蛋白質 (公克)	全日總 脂肪 (公克)	全日總 碳水化合物 (公克)	全日總 纖維 (公克)	全日總 鈣 (公克)	全日總 鐵 (公克)	全日總 維生素A (IU)	全日總 維生素C (mg)	全日總 維生素E (IU)	全日總 維生素K (μg)	全日總 維生素B1 (mg)	全日總 維生素B2 (mg)	全日總 維生素B6 (mg)	全日總 維生素B12 (μg)	全日總 葉酸 (μg)	全日總 膽固醇 (mg)	全日總 鈉 (mg)	全日總 鉀 (mg)	全日總 磷 (mg)	全日總 鎂 (mg)	全日總 鋅 (mg)	全日總 銅 (mg)	全日總 錳 (mg)	全日總 硒 (μg)	全日總 碘 (μg)	全日總 氟 (μg)		
2	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥、時蔬/炒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/烤</small>	有機 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702																							
3	二	有機白飯 <small>有機米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small>	無骨排骨酥x2 <small>豬肉/烤</small>	有機 青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜塊</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698																							
4	三	白飯 <small>白米</small>	梅干燒肉 <small>豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>麥香雞/烤</small>	履歷 青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚、味噌、時蔬</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716																							
5	四	香菇油飯 <small>長糯米、菇、時蔬</small>	蒜香豬排x1 <small>豬肉(主)、蒜/油</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、豬肉/油</small>	有機 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0	714																							
6	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	滷雞排x1 <small>雞排/油</small>	豬肉炒甜不辣 <small>甜不辣、豬肉/炒</small>	履歷 青菜	鮮蔬肉絲湯 <small>時蔬、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716																							
9	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚/烤</small>	咖哩豬 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	有機 青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉翅、時蔬、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702																							
10	二	有機白飯 <small>有機米</small>	醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/燒</small>	蒜香燒肉 <small>豬肉/燒</small>	有機 青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	乳 品	5	2.5	2.1	2.4	1	758																							
11	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、豬腳、時蔬、冰糖/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	履歷 青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698																							
12	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	醬燒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	滷雞翅x1 <small>三節翅/油</small>	有機 青菜	筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0	714																							
13	五	炸醬麵 <small>白油麵、豆干、豬肉</small>	醬燒大排x1 <small>雞排/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽、時蔬、豬肉/炒</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																							
16	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機 青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702																							
17	二	有機白飯 <small>有機米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/燒</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	有機 青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>	TAP豆 漿	5	2.5	2.1	2.4	0	698																							
18	三	白飯 <small>白米</small>	香料燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	咖哩肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、絞肉、時蔬、咖哩粉/燒</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																							
19	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、蔥、時蔬/炒</small>	有機 青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723																							
20	五	什錦炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉</small>	滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/油</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>豬肉鍋貼/烤</small>	履歷 青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋、板豆腐</small>		5	2.4	2	2.6	0	697																							
23	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	塔香豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	有機 青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		5	2.4	2	2.7	0	702																							
24	二	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭、時蔬/燒</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌</small>	乳 品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779																							
25	三	白飯 <small>白米</small>	豉汁肉片 <small>豬肉(主)、豆豉/燒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>雞肉/油</small>	履歷 青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋、薑</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719																							
26	四	蕃茄肉醬義 大利麵 <small>義大利麵、豬肉、蕃茄醬</small>	義式烤雞排x1 <small>雞肉/烤</small>	地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥餅/烤</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723																							
27	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	筍香控肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	滷味滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、海帶結/油</small>	履歷 青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5	2.4	2	2.6	0	697																							
30	一	白飯 <small>白米</small>	照燒肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	滷雞排x1 <small>雞排/油</small>	有機 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		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