



榮彬食品

114年9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1	副菜2	湯品	副品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋白 (份)	蔬 菜 (份)	油脂 (份)	乳品 (份)	熱量(大卡)	
1	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	小瓜燒雞 雞肉、時蔬、小黃瓜/燒	肉絲炒干片 豆干、豬肉/炒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	5	2.4	2	2.7	0	702	
2	二	有機白飯 有機米	韓式炒肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	玉米肉末 玉米(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、豬肉、薑	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
3	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燒	肉末冬粉 甘藷(主)、冬粉、時蔬/炒	蒜茸豆干 豆干(主)、蒜/滷	履歷青菜	筍片肉絲湯 竹筍、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
4	四	胚芽飯 白米、胚芽米	滷烤雞排x1 雞排/燒	蕃茄豆腐 雞蛋(主)、蕃茄/炒	脆炒鮮筍 竹筍、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬	5	2.5	2	2.8	0	714	
5	五	五穀飯 白米、五穀米	豆豉燒肉 豬肉(主)、豆豉/燉	沙嗲豬柳 豬柳、時蔬/燒	大瓜炒菇 大黃瓜、菇、時蔬/炒	履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、洋蔥、海帶芽	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
8	一	地瓜飯 白米、地瓜	瓜仔肉 豬肉、脆瓜/燒	炸雞排x1 雞排/炸	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機青菜	古早味米粉湯 米粉、時蔬	5	2.4	2	2.7	0	702	
9	二	有機白飯 有機米	醬燒大排x1 豬排/燒	絞肉豆腐 豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
10	三	白飯 白米	沙茶雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/魯	香菇炒年糕 大白菜(主)、香菇、年糕/炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
11	四	義大利麵 義大利麵	烤雞腿x1 雞肉(主)/烤	西西里肉醬 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	雞塊薯條 薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬	5	2.5	2	2.8	0	714	
12	五	五穀飯 白米、五穀米	滷三節翅x1 雞肉(主)/滷	蒜香燒肉 豬肉、蒜/燒	咖哩洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋蔥/燒	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	椒鹽魚丁 烏魚、時蔬/炸	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	佛跳牆 大白菜、時蔬/滷	有機青菜	小魚味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬、小魚干	5	2.4	2	2.7	0	702	
16	二	有機白飯 有機米	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	海苔魷魚丸x1 魷魚丸、海苔/滷	金菇蒲瓜 蒲瓜、菇/炒	有機青菜	玉米排骨湯 玉米、湯排	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
17	三	白飯 白米	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/滷	香燒雞排x1 雞肉(主)/燒	雙色花椰 花椰菜、時蔬/炒	履歷青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶包	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
18	四	胚芽飯 白米、胚芽米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、時蔬/燒	雞絲高麗 甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
19	五	什錦炒飯 白米、時蔬	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	脆炒鮮筍 竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5	2.4	2	2.6	0	697	
22	一	香鬆飯 白米、香鬆	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞球 雞肉、時蔬/炒	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/燒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702	
23	二	有機白飯 有機米	照燒雞丁 雞肉、時蔬/燒	肉絲炒甜不辣 甜條(主)、時蔬/炒	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
24	三	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	BBQ滷翅腿x1 翅小腿/滷	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷	履歷青菜	大滷湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
25	四	薏仁飯 白米、薏仁	日式豬排x1 豬肉/炸	左宗棠雞 雞肉(主)、時蔬/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	紫菜湯 紫菜、薑	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723
26	五 蔬食	招牌油飯 長糯米、時蔬	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、豆干/滷	家常油腐 油豆腐、時蔬/燒	毛豆玉米 玉米、毛豆、時蔬/炒	履歷青菜	仙草茶 仙草汁、全穀雜糧類	5	2.4	2	2.6	0	697	
29	一	教師節補假												
23	二	有機白飯 有機米	筍香扣肉 豬肉(主)、竹筍、時蔬/燉	鹽酥雞x3 雞肉(主)/烤	高麗蒜香炒豬肉 甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	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	10次	10次	21次	0次	3次	4次		

