



# 榮彬食品 114年10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1	副菜2	湯品	副品	全蛋(個)	全蛋黃(個)	肉(克)	魚(克)	豆(克)	蛋(克)	油(克)	糖(克)	鹽(克)
1	三	白飯 <small>白米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉/燒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0			716
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豉汁肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜(主)、年糕、時蔬/燒</small>	有機青 <small>青菜</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>		5	2.5	2	2.8	0			714
3	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	肉末豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0			716
6	一	中秋節														
7	二	有機白飯 <small>有機米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		5	2.5	2.1	2.4	0			698
8	三	白飯 <small>白米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	BBQ翅小腿x1 <small>雞肉(主)/油</small>	咖哩粉絲 <small>冬粉、時蔬、絞肉/炒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5	2.5	2.1	2.4	0			698
9	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	甜不辣炒肉絲 <small>甜不辣(主)、豬肉/炒</small>	南瓜油腐 <small>油豆腐、南瓜/燒</small>	有機青 <small>青菜</small>	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0			714
10	五	雙十節														
13	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0			702
14	二	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	蒙古炒肉 <small>綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干/油</small>	有機青 <small>青菜</small>	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>		5	2.5	2.1	2.4	0			698
15	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	蒜香雞 <small>雞肉、時蔬、蒜/炒</small>	什錦高麗 <small>甘藍(主)、時蔬/炒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0			723
16	四	義大利麵 <small>義大利麵</small>	蜜汁雞排x1 <small>雞排/油</small>	西西里肉醬 <small>豬肉、時蔬、番茄醬/燒</small>	★雞塊x1 薯條x3 <small>雞塊、薯條/燒</small>	有機青 <small>青菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>		5.3	2.4	2	2.7	0			723
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋、豬肉/油</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚、時蔬、豬肉</small>		5	2.4	2	2.6	0			697
20	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	椰香燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒</small>	★炸豬排x1 <small>豬肉/炸</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/燒</small>	有機青 <small>青菜</small>	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>		5	2.4	2	2.7	0			702
21	二	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉、蘿蔔/燒</small>	日式蒸蛋 <small>鰹魚液蛋(主)/蒸</small>	高麗炒寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0			719
22	三	白飯 <small>白米</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥咖哩 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主)、金針菇/燒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0			719
23	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	照燒肉片 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/油</small>	彩蔬四季 <small>四季豆、時蔬/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿粉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0			723
24	五	光復節補假														
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	紫菜湯 <small>紫菜、薑、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0			702
28	二	有機白飯 <small>有機米</small>	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	無骨排骨酥x2 <small>豬肉/燒</small>	什錦銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	大滷湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0			719
29	三	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	滷雞翅x1 <small>雞翅/油</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	履歷青 <small>青菜</small>	味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚、時蔬</small>		5.3	2.4	2	2.7	0			723
30	四	雞絲飯 <small>白米、雞胸肉</small>	滷烤雞腿x1 <small>雞腿/燒</small>	腐燒肉燥 <small>油腐、豬絞肉/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	有機青 <small>青菜</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0			723
31	五 蔬食	白飯 <small>白米</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋、玉米粉、蔥/炒</small>	三杯鮑菇 <small>杏鮑菇、時蔬/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍(主)、菇、時蔬/炒</small>	履歷青 <small>青菜</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5	2.4	2	2.6	0			697

※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)	
蔬食	水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	1次	9次	9次	20次	0次	2次	4次