



榮彬食品 114年11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(營養師證第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	副品	*****	*****	*****	*****	*****	*****	
3	一	※芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、香菇/油</small>	香燒雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	金菇什錦 <small>大白菜(主)、金針菇、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜 <small>板豆腐、時蔬、韓式味噌</small>	韓式大醬湯	5	2.4	2	2.7	0	702	
4	二	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉/燒</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
5	三	白飯 <small>白米</small>	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	金菇瓠瓜 <small>瓠瓜、時蔬、蒜/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	
6	四	白油麵 <small>白油麵</small>	蜜汁烤雞排x1 <small>雞排/燒</small>	招牌炸醬 <small>豬肉、豆干/燒</small>	鮮肉燒賣x1 <small>豬肉燒賣/蒸</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	5	2.5	2	2.8	0	714	
7	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排/燒</small>	※香蔥炒蛋 <small>雞蛋、青蔥、時蔬/炒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲/炒</small>	履歷青菜	羅宋湯 <small>甘藍、番茄、豬肉</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
10	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	焗醬雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※肉絲炒甜不辣 <small>甜條(主)、時蔬/炒</small>	高麗菜炒豬肉 <small>甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒</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	
11	二	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	麥香雞x1 <small>麥香雞/燒</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
12	三	白飯 <small>白米</small>	暖暖麻油雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	※絞肉蒸蛋 <small>雞蛋、絞肉/蒸</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬/油</small>	履歷青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
13	四	※招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、蝦米、時蔬</small>	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/油</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>翅腿/油</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚片、時蔬</small>	5	2.5	2	2.8	0	714	
14	五	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	避風塘燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蒜酥/炒</small>	腐燒肉燥 <small>油條、豬絞肉/燒</small>	毛豆玉米 <small>玉米、毛豆、時蔬/炒</small>	履歷青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
17	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	梅干扣肉 <small>豬肉、梅乾菜、時蔬/油</small>	蜜汁香干雞 <small>豆干、雞肉、時蔬/炒</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	四神湯 <small>洋芋、時蔬、四神湯包</small>	5	2.4	2	2.7	0	702	
18	二	有機白飯 <small>有機米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	※滷味滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豆干/油</small>	脆炒大瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	※酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
19	三	白飯 <small>白米</small>	※蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	洋菇花椰 <small>花椰菜(主)、洋菇、時蔬/炒</small>	履歷青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜塊</small>	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
20	四	義大利麵 <small>義大利麵</small>	烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒</small>	雞塊x1薯條x5 <small>雞塊、薯條/烤</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
21	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	燒烤三節翅x1 <small>三節翅/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	履歷青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>	5	2.4	2	2.6	0	697	
24	一	※芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬、豬肉/油</small>	有機青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉</small>	5	2.4	2	2.7	0	702	
25	二	有機白飯 <small>有機米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉、大白菜/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍、時蔬、冬粉/炒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
26	三	白飯 <small>白米</small>	椰香燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燉</small>	※肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/油</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	履歷青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
27	四	茄汁炒飯 <small>白米、豬肉、番茄醬、時蔬</small>	滷三節翅x1 <small>雞肉(主)/油</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	瓠瓜什錦 <small>瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳/炒</small>	有機青菜	※小魚味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚干</small>	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723
28	五 蔬食	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、蔥/炒</small>	炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬/炒</small>	南瓜油豆腐 <small>油豆腐、南瓜/燒</small>	履歷青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜</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	1次	4次