



# 榮彬食品 115年3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 (營養學號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	副品	營養師 主食 營養 副食 營養 主食 營養 副食
2	一	地瓜飯 白米、地瓜	塔香沙茶豬 豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒	麥克雞塊x2 雞塊/烤	家常油腐 油腐、時蔬/燒	有機青菜	椰香西米露 西米露、椰漿粉	5 2.4 2 2.7 0 702
3	二	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	日式蒸蛋 殺菌液蛋(主)/蒸	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉	5 2.5 2.1 2.4 0 698
4	三	白飯 白米	筍香控肉 豬肉(主)、竹筍/燒	蜜汁雞球 雞肉、時蔬/炒	玉米毛豆 玉米(主)、毛豆/炒	履歷青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋	5.1 2.5 2 2.7 0 716
5	四	薏仁飯 白米、薏仁	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/油	大醬絞肉豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/油	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	5 2.5 2 2.8 0 714
6	五	雞肉絲飯 白米、雞肉	滷雞排x1 雞肉(主)/油	蒜香肉條x3 豬肉、蒜/燒	脆炒大瓜 大黃瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	履歷青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑	5.1 2.5 2 2.7 0 716
9	一	香鬆飯 白米、香鬆	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔴、洋蔥/燉	麥香雞x1 雞肉(主)/燒	什錦寬粉 甘藍、寬粉、時蔬/炒	有機青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	5 2.4 2 2.7 0 702
10	二	有機白飯 有機米	燒烤雞腿x1 雞腿/烤	西魯肉 大白菜、豬肉、時蔬/燒	韭香甜不辣x3 甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/炒	有機青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、時蔬	5 2.5 2.1 2.4 0 698
11	三	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/油	鮮蔬花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	履歷青菜	鮮筍湯 竹筍、豬肉	5 2.5 2.1 2.4 0 698
12	四	雜糧飯 白米、雜糧米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、冰糖/油	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5 2.5 2 2.8 0 714
13	五	義大利麵 義大利麵	滷三節翅x1 雞翅(主)/油	蕃茄肉醬 絞肉(主)、時蔬、蕃茄醬/炒	酥脆雙拼 (地瓜餅x1+薯條x3) 地瓜餅/薯條/炸	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	5.1 2.5 2 2.7 0 716
16	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	肉絲炒干片 豆干、豬肉/炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬/油	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	5 2.4 2 2.7 0 702
17	二	有機白飯 有機米	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、洋蔥、大蔥/炒	★唐揚炸雞x3 雞肉/炸	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5 2.5 2.1 2.4 0 698
18	三	白飯 白米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/油	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	履歷青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.3 2.4 2 2.7 0 723
19	四	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	BBQ翅小腿x1 小腿/油	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬絞肉、/炒	有機青菜	冬粉翅羹湯 豬肉、時蔬、冬粉翅	5.3 2.4 2 2.7 0 723
20	五	招牌油飯 長糙米、豬肉、時蔬	茄汁燉雞 雞肉(主)、時蔬/燒	海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔絲/油	白菜什錦 太白菜(主)、時蔬/油	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5 2.4 2 2.6 0 697
23	一	紫米飯 白米、紅豆	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	日式燒肉 豬肉(主)/燒	玉米肉末 玉米粒(主)、豬肉/炒	有機青菜	米粉湯 米粉、時蔬	5 2.4 2 2.7 0 702
24	二	有機白飯 有機米	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔴/燒	糖醋豬 豬肉、時蔬/炒	竹筍三絲 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.3 2.5 2.1 2.4 0 719
25	三	白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	滷三節翅x1 三節翅/油	佛跳牆 大白菜、時蔬、豬肉/炒	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌	5.3 2.5 2.1 2.4 0 719
26	四	白油麵 白油麵	香滷雞排x1 雞排/烤	招牌炸醬 豆干、絞肉/燒	玉米香酥餅x1 玉米餅/烤	有機青菜	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、筍絲	TAP豆漿 5.3 2.4 2 2.7 0 723
27	五 蔬食	雜糧飯 白米、雜糧米	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/油	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬絞肉/炒	烤地瓜x1 地瓜/烤	履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	5 2.4 2 2.6 0 697
30	一	白飯 白米	脆瓜雞 雞肉、時蔬、脆瓜/燒	南瓜肉燥燒油腐 油腐(主)、南瓜/燒	白菜滷 大白菜、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5 2.4 2 2.7 0 702
31	二	有機白飯 有機米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燒	紅燒肉x3 豬肉/燒	蒜香炒高麗菜 高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5 2.5 2.1 2.4 0 698

※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	11次	9次	22次	0次	1次	4次		