



榮彬食品 115年4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	熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀
1	三	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷雞翅x1 <small>三節翅/油</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	海芽薑絲湯 <small>海芽、薑、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
2	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0	714	
3	五	兒童節補假不供餐													
6	一	清明節補假不供餐													
7	二	兒童節特餐 什錦炒飯 <small>有機米、時蔬、豬肉</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、雞肉、番茄醬、起司粉/烤</small>	客家小炒 <small>豆干、豬肉/炒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698	
8	三	白飯 <small>白米</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒雞翅x1 <small>雞翅/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698	
9	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香滷雞排x1 <small>雞排/油</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/油</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬、豬肉/油</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>		5	2.5	2	2.8	0	714	
10	五	白油麵 <small>白油麵</small>	燒烤雞腿x1 <small>雞腿(主)/燒</small>	招牌炸醬 <small>豬肉、豆干/燒</small>	地瓜酥餅x1 <small>地瓜餅/烤</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	海芽蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
13	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、脆瓜/炒</small>	滷雞排x1 <small>雞排(主)/油</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
14	二	有機白飯 <small>有機米</small>	蒜頭雞 <small>雞肉(主)、蒜/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	大滷湯 <small>木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍</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、冰糖、時蔬/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚/蒸</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723	
16	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/烤</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723	
17	五 蔬食	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	海結滷蛋x1 <small>雞蛋、海苔結/油</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/油</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、時蔬/炒</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	筍片湯 <small>筍子、豬肉</small>		5	2.4	2	2.6	0	697	
20	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
21	二	有機白飯 <small>有機米</small>	香燒雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	家常油腐 <small>油豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
22	三	白飯 <small>白米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	糖醋雞 <small>雞肉、時蔬/燉</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
23	四	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	雞肉丼 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small>	三角薯餅x1 <small>薯餅/烤</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/燒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
24	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>絞肉、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	虱目魚柳x1 <small>虱目魚/烤</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		5	2.4	2	2.6	0	697	
27	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>豬肉/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
28	二	有機白飯 <small>有機米</small>	沙茶塔香豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>鹽酥雞(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
29	三	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	絞肉蒸蛋 <small>雞蛋、絞肉/蒸</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、時蔬、菇/燒</small>	履歷青菜 <small>履歷青菜</small>	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、豬肉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723	
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	蜜汁雞丁x3 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	鮮菇高麗 <small>甘藷、時蔬、菇/炒</small>	有機青菜 <small>有機青菜</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723	

※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	10次	8次	20次	0次	2次	3次