



# 榮彬食品 115年5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: 林易瑛 (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	全日總量(份)	全日總量(份)	全日總量(份)	全日總量(份)	全日總量(份)	全日總量(份)	全日總量(份)
4	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	△麥香雞x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	泡菜油腐 <small>油豆腐(主)、大白菜/燒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	5	2.4	2	2.7	0	702	
5	二	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶、奇亞籽</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
6	三	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>翅小腿/滷</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/炒</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
7	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	無骨排骨酥x3 <small>豬肉/烤</small>	高麗炒肉絲 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>	5	2.5	2	2.8	0	714	
8	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	西西里肉醬 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	◎地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥/烤</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
11	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬、冰糖/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	塔香寬粉 <small>時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	5	2.4	2	2.7	0	702	
12	二	有機白飯 <small>有機米</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	友善蛋蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>甘藍、胡蘿蔔、豬肉</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
13	三	白飯 <small>白米</small>	蒜泥豚肉 <small>豬肉、蒜/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	履歷青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、洋薏仁</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
14	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	5	2.5	2	2.8	0	714	
15	五	香菇油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	△海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	彩繪玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716	
18	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/烤</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	鮮炒花椰肉絲 <small>花椰、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>	5	2.4	2	2.7	0	702	
19	二	有機白飯 <small>有機米</small>	蒜頭雞 <small>雞肉、蒜/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、時蔬、豬肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	沙茶鮮蔬湯 <small>沙茶醬、時蔬、豬肉</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698	
20	三	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、豬肉/滷</small>	家常油腐 <small>油豆腐、豬肉/燒</small>	履歷青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
21	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	△肉絲甜條x3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	茄汁肉醬洋芋 <small>豬肉、洋芋、蕃茄醬/燒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
22	五	白油麵 <small>白油麵</small>	烤雞排x1 <small>雞排/烤</small>	招牌炸醬 <small>絞肉、豆干/燒</small>	茶葉蛋x1 <small>雞蛋/滷</small>	履歷青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>	5	2.4	2	2.6	0	697	
25	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉、時蔬、香料/燉</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	5	2.4	2	2.7	0	702	
26	二	有機白飯 <small>有機米</small>	糖醋肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>	有機青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	TAP 豆漿	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
27	三	白飯 <small>白米</small>	脆瓜雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	香燒豬排x1 <small>豬排/燒</small>	高麗炒鴻喜菇 <small>甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
28	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蜜汁燒肉 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	燒烤雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
29	五 蔬食	什錦炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉</small>	滷味滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豆干/滷</small>	瓠瓜木須 <small>瓠瓜、木耳、豬肉/炒</small>	◎三角薯餅x1 <small>薯餅/烤</small>	履歷青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</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)		副菜食材特性分析(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	加工食品		★油炸品	甜湯
						△魚肉類	◎全穀類		
1次	1次	9次	9次	20次	0次	3次	2次	1次	4次

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜
蔬食	水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	◎調理食品	△魚
1次	1次	9次	9次	20次	0次	3-


食材特性分析(次/月)		整體分析(次/月)	
加工食品		★油炸品	甜湯
肉類	◎全穀類		
次	2次	1次	4次