



榮彬食品 115年6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 (營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	副品	大腸	小腸	雞	鴨	豬	魚	蝦	蟹	其他
1	一	香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞排/炸	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	米粉湯 米粉、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702			
2	二	有機白飯 有機米	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	柴魚蒸蛋 殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸	有機青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
3	三	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	雞米花x3 雞肉/炸	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、豬肉/炒	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5.1	2.5	2	2.7	0	716			
4	四	DIY炸醬麵 白油麵	烤雞排x1 雞排/炸	招牌炸醬 絞肉、豆干/滷	△海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔/滷	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5	2.5	2	2.8	0	714			
5	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	脆皮雞翅x1 二節翅/炸	麻婆豆腐 豆腐、蔥、豬肉/燒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716			
8	一	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	△麥香雞x1 麥香雞/炸	脆炒大瓜 大黃瓜、豬肉/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702			
9	二	有機白飯 有機米	醬瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/燒	佛跳牆 大白菜、豬肉/炒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
10	三	白飯 白米	烤雞腿x1 雞腿/烤	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	履歷青菜	味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
11	四	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	★炸雞排x1 雞排/炸	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	有機青菜	筍片湯 竹筍、豬肉	5	2.5	2	2.8	0	714			
12	五	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒大排x1 雞排/燒	雞絲銀芽 雞豆芽、雞肉、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燒	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716			
15	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉、時蔬/燒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702			
16	二	有機白飯 有機米	豉汁肉片 豬肉(主)、豆豉/燒	BBQ滷翅腿x1 雞肉/滷	雙色花椰 花椰、時蔬/炒	有機青菜	沙茶鮮蔬湯 時蔬、沙茶醬	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
17	三	白飯 白米	蒜頭雞 雞肉(主)、蒜/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	白菜滷 大白菜、豬肉、時蔬/炒	履歷青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑	5.3	2.4	2	2.7	0	723			
18	四	香菇油飯 長糯米、菇、時蔬	滷雞翅x1 雞翅/滷	△麥克雞塊x1 雞塊/炸	田園玉米 玉米粒、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊	5.3	2.4	2	2.7	0	723			
19	五	端午節														
22	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞x3 雞肉、時蔬/燒	蒜茸豆干 豆干、蒜/滷	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5	2.4	2	2.7	0	702			
23	二	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	叉燒肉x3 豬肉/燒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	有機青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719			
24	三	白飯 白米	瓜仔肉 豬肉(主)、脆瓜/燒	★卡啦雞排x1 雞排/炸	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719			
25	四	義大利麵 義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉/炸	蕃茄肉醬 絞肉、蕃茄、時蔬/燒	◎小小兵薯餅x1 薯餅/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723		
26	五蔬食	糙米飯 白米、糙米	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、海帶絲/滷	大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	鮮菇高麗 甘藍、時蔬、蒜/炒	履歷青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	5	2.4	2	2.6	0	697			
29	一	白飯 白米	照燒肉片 豬肉、時蔬/燒	滷雞排x1 雞排/滷	毛豆玉米 玉米、時蔬、毛豆仁/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702			
30	二	有機白飯 有機米	焗汁燉雞 雞肉、時蔬/燉	香蔥炒蛋 雞蛋(主)、蔥、時蔬/炒	海帶干絲 白干絲、海帶絲、豬肉/炒	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋	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)		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	10次	9次	21次	0次	3次	1次	2次	4次