



榮彬食品 115年8.9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							
8/31	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機青菜	綠豆湯 綠豆		5	2.4	2	2.7	0	702
1	二	有機白飯 有機米	塔香沙茶雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蒜香燒肉x3 豬肉/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	古早味米粉湯 米粉、時蔬	水果	5	2.5	2.1	2.4	1	758
2	三	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉(主)、時蔬/燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米/炒	香菇炒年糕 大白菜(主)、香菇、年糕/炒	履歷青菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、湯排		5.1	2.5	2	2.7	0	716
3	四	義大利麵 義大利麵	●醬燒大排x1 豬排(主)/燒	西西里肉醬 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	△雞塊x1+◎薯條x4 雞塊+薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬		5	2.5	2	2.8	0	714
4	五	五穀飯 白米、五穀米	滷雞腿x1 雞腿(主)/油	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥/炒	咖哩洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋蔥/炒	履歷青菜	筍片肉絲湯 竹筍、豬肉		5.1	2.5	2	2.7	0	716
7	一	地瓜飯 白米、地瓜	香燒雞排x1 雞肉(主)/燒	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/油	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬		5	2.4	2	2.7	0	702
8	二	有機白飯 有機米	●薑絲小卷x2 小卷、薑/燒	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	玉米肉末 玉米(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	仙草茶 仙草汁、全穀雜糧類	水果	5	2.5	2.1	2.4	1	758
9	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燒	咕咕肉x3 豬肉/烤	高麗炒冬粉 甘藍、時蔬、絞肉/炒	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
10	四	五穀飯 白米、五穀米	豆豉燒肉 豬肉(主)、豆豉/燉	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/油	脆炒鮮筍 竹筍、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、豬肉、薑		5	2.5	2	2.8	0	714
11	五	雞肉絲飯 白米、雞肉	香料烤雞排x1 雞排/烤	沙嗲肉片 豬柳、時蔬/燒	大瓜炒菇 大青瓜、菇、時蔬/炒	履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、洋蔥、海帶芽		5.1	2.5	2	2.7	0	716
14	一	芝麻飯 白米、芝麻	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	◎肉絲炒甜不辣 甜條(主)、時蔬/炒	佛跳牆 大白菜、時蔬/油	有機青菜	沙茶肉絲湯 板豆腐、時蔬、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702
15	二	有機白飯 有機米	★炸雞排x1 雞排/炸	瓜仔肉 豬肉、脆瓜/燒	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	水果	5	2.5	2.1	2.4	1	758
16	三	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	△麥香雞x1 麥香雞/烤	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/油	履歷青菜	椰漿西米露 西谷米、椰漿粉		5.3	2.4	2	2.7	0	723
17	四	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	紫菜湯 紫菜、薑		5.3	2.4	2	2.7	0	723
18	五	DIY炸醬麵 白油麵	●烤雞腿x1 雞腿/烤	招牌炸醬 絞肉、豆干/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5	2.4	2	2.6	0	697
21	一	香鬆飯 白米、香鬆	小瓜燒雞 雞肉、時蔬、小黃瓜/燒	肉絲炒干片 豆干、豬肉/炒	白菜有機木耳 大白菜(主)、有機木耳、時蔬/燒	有機青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥芽包		5	2.4	2	2.7	0	702
22	二	糙米有機飯 有機米、糙米	照燒雞丁 雞肉、時蔬/燒	叉燒肉 豬肉/燒	金菇蒲瓜 蒲瓜、菇/炒	有機青菜	韓式大醬湯 豆腐、時蔬、韓式味噌	水果	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
23	三	白飯 白米	●糖醋鯛魚x1 鯛魚/燒	和風醬肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	雙色花椰 花椰菜、時蔬/炒	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
24	四蔬食	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/油	雞絲高麗 甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.3	2.4	2	2.7	0	723
25	五	中秋節												
28	一	教師節												
29	二	有機白飯 有機米	蒜頭雞 雞肉、蒜/燒	腐燒肉燥 油腐、豬絞肉/燒	高麗蒜香炒豬肉 甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	味噌小魚湯 豆腐、味噌、小魚乾	豆漿	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
30	三	白飯 白米	筍香扣肉 豬肉(主)、竹筍、時蔬/燒	蜜汁雞丁x3 雞肉(主)/烤	毛豆玉米 玉米、毛豆、時蔬/炒	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719

※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	2次	11次	7次	21次	0次	2次	1次	2次	4次