



榮彬食品 115年10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: 林易嫻 (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	全日熱量 (kcal)	全日脂肪 (g)	全日蛋白質 (g)	全日纖維 (g)	全日鈣 (mg)	全日鐵 (mg)	全日維生素A (μg)	全日維生素C (mg)	全日維生素E (mg)	全日維生素K (μg)
1	四	糙米飯 白米、糙米	豉汁肉柳 豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒	BBQ翅小腿x1 雞肉(主)/油	白菜炒年糕 大白菜(主)、年糕、時蔬/燒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬	5	2.5	2	2.8	0	714				
2	五	雜糧飯 白米、雜糧米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	肉末豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.1	2.5	2	2.7	0	716				
5	一	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	有機青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬	5	2.4	2	2.7	0	702				
6	二	有機白飯 有機米	泡菜肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	5	2.5	2.1	2.4	1	758				
7	三	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	咖哩粉絲 冬粉、時蔬、絞肉/炒	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5	2.5	2.1	2.4	0	698				
8	四	什錦炒飯 白米、時蔬	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒甜不辣x3 甜不辣(主)、豬肉/炒	南瓜油豆腐 油豆腐、南瓜/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5	2.5	2	2.8	0	714				
9	五	雙十節補假															
12	一	香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	佛跳牆有機金針菇 大白菜(主)、時蔬、豬肉、金針菇/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	5	2.4	2	2.7	0	702				
13	二	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	洋蔥肉絲 豬肉、洋蔥/炒	大溪黑豆干 黑豆干/油	有機青菜	地瓜甜湯 地瓜	5	2.5	2.1	2.4	1	758				
14	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬/油	蒜香雞 雞肉、時蔬、蒜/炒	什錦高麗 甘藍(主)、時蔬/炒	履歷青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5.3	2.4	2	2.7	0	723				
15	四	義大利麵 義大利麵	蜜汁雞排x1 雞排/油	西西里肉醬 豬肉、時蔬、番茄醬/燒	雞塊x1薯條x3 薯條/燒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬	5.3	2.4	2	2.7	0	723				
16	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豬排x1 豬排/燒	肉燥滷蛋x1 水煮蛋、豬肉/油	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇/燒	履歷青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬	5	2.4	2	2.6	0	697				
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	麥香雞x1 雞肉/燒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	有機青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	5	2.4	2	2.7	0	702				
20	二	有機白飯 有機米	椰香燉雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒	日式蒸蛋 殺菌液蛋(主)/蒸	高麗炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779				
21	三	白飯 白米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	肉燥咖哩 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒	履歷青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719				
22	四	炸醬麵 白油麵	烤雞腿x1 雞腿/燒	招牌炸醬 豬肉、時蔬/燒	海苔花枝丸x1 花枝丸(主)、海苔/油	有機青菜	紫菜湯 紫菜、薑	5.3	2.4	2	2.7	0	723				
23	五	糙米飯 白米、糙米	筍香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	燒烤雞翅x1 雞翅/燒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	履歷青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉	5	2.4	2	2.6	0	697				
26	一	光復節補假															
27	二	地瓜有機飯 有機米、地瓜	三杯小卷x2 小卷、薑、九層塔/燒	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779				
28	三	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	★炸雞排x1 雞排/炸	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/油	履歷青菜	大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	5.3	2.4	2	2.7	0	723				
29	四	雞絲飯 白米、雞絲	滷雞腿排x1 雞腿排/油	腐燒肉燥 油豆腐、豬絞肉/燒	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723			
30	五 蔬食	白飯 白米	香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒	沙茶炒干片 豆干、沙茶醬/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、蒜、時蔬/炒	履歷青菜	綠豆湯 綠豆	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)		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	2次	8次	9次	20次	0次	2次	4次

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	2次	8次	9次	20次	0次	2次	4次

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)	
豆類及 蛋製品	魚肉	雞肉	豬肉	生鮮食材	◎調理食品
0次	0次	10次	11次	21次	0次

副菜食材特性分析(次/月)		整體分析(次/月)	
加工食品		★油炸品	✓甜湯
△魚肉類	●其它		
3次	1次	3次	4次