



榮彬食品 115年11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	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
2	一	芝麻飯 白米、芝麻	焗醬雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	咕咕肉x2 豬肉/燒	金菇什錦 大白菜(主)、金針菇、時蔬、豬肉/燒	有機青菜 有機青菜	韓式大醬湯 板豆腐、時蔬、韓式味噌	5	2.4	2	2.7	0	702
3	二	有機白飯 有機米	筍香燒肉 豬肉(主)、筍/燒	麥香雞x1 麥香雞/燒	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機青菜 有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5	2.5	2.1	2.4	1	758
4	三	白飯 白米	豆豉燒肉 豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒	滷雞排x1 雞排/滷	紅絲瓠瓜 瓠瓜、時蔬、胡蘿蔔/炒	履歷青菜 履歷青菜	羅宋湯 甘藍、番茄、豬肉	5.1	2.5	2	2.7	0	716
5	四	白油麵 白油麵	滷三節翅x1 雞肉(主)/滷	招牌炸醬 豬肉、豆干/燒	鮮肉鍋貼x1 豬肉鍋貼/蒸	有機青菜 有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉	5	2.5	2	2.8	0	714
6	五	胚芽飯 白米、胚芽米	◎洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/炒	酸甜雞球x3 雞肉、時蔬/燒	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	履歷青菜 履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5.1	2.5	2	2.7	0	716
9	一	香鬆飯 白米、香鬆	暖暖麻油雞 雞肉、時蔬/燒	叉燒肉x3 豬肉/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬、豬肉/滷	有機青菜+有機杏鮑菇 有機青菜、有機杏鮑菇	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5	2.4	2	2.7	0	702
10	二	有機白飯 有機米	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/滷	香燒雞排x1 雞肉(主)/燒	高麗菜炒豬肉 甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜 有機青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌	5	2.5	2.1	2.4	1	758
11	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	香蔥炒蛋 雞蛋、香蔥、時蔬/炒	佛跳牆 大白菜、時蔬/滷	履歷青菜 履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5	2.5	2.1	2.4	0	698
12	四	招牌油飯 長糯米、豬肉、時蔬	◎滷雞腿排x1 雞腿排/滷	腐燒肉燥 油腐、豬絞肉/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜 有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5	2.5	2	2.8	0	714
13	五	薏仁飯 白米、薏仁	塔香沙茶豬 豬肉、時蔬、九層塔/燒	BBQ滷翅腿x1 翅腿/滷	毛豆玉米 玉米、毛豆、時蔬/炒	履歷青菜 履歷青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚片、時蔬	5.1	2.5	2	2.7	0	716
16	一	地瓜飯 白米、地瓜	白菜肉片 豬肉、大白菜/燒	蜜汁香干雞 豆干、雞肉、時蔬/炒	螞蟻上樹 甘藍、時蔬、冬粉/炒	有機青菜 有機青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	5	2.4	2	2.7	0	702
17	二	有機白飯 有機米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/滷	脆炒大瓜 大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜 有機青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊	5	2.5	2.1	2.4	1	758
18	三	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	洋菇花椰 花椰菜(主)、洋菇、時蔬/炒	履歷青菜 履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	5.3	2.4	2	2.7	0	723
19	四	義大利麵 義大利麵	◎醬燒大排x1 豬排/燒	西西里肉醬 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	雞塊x1薯條x5 雞塊、薯條/燒	有機青菜 有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬	5.3	2.4	2	2.7	0	723
20	五	五穀飯 白米、五穀米	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	燒烤三節翅x1 三節翅/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	履歷青菜 履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5	2.4	2	2.6	0	697
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	★炸雞排x1 雞排/炸	高麗炒寬粉 甘藍、寬粉、時蔬/炒	有機青菜 有機青菜	小魚味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬、小魚干	5	2.4	2	2.7	0	702
24	二	有機白飯 有機米	避風塘燒雞 雞肉(主)、時蔬、蒜酥/炒	絞肉豆腐 豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/燒	有機青菜 有機青菜	沙茶肉絲湯 豬肉、時蔬、沙茶醬	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
25	三	白飯 白米	椰香燉雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燉	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	瓠瓜什錦 瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳/炒	履歷青菜 履歷青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧類	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
26	四	茄汁炒飯 白米、時蔬、番茄醬	◎蒲燒鯛魚x1 台灣鯛魚/燒	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜 有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5.3	2.4	2	2.7	0	723
27	五蔬食	雜糧飯 白米、雜糧米	茶葉蛋x1 雞蛋/滷	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	雞絲高麗 甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒	履歷青菜 履歷青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
30	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香燒雞 雞肉、九層塔、時蔬/燒	肉燥干丁 豬肉、豆干/燒	脆炒結頭菜 結頭菜(主)、時蔬/炒	履歷青菜 履歷青菜	米粉湯 米粉、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。◎精選餐

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	10次	21次	0次	2次	1次	2次	4次