榮彬食品有限公司
台北市士林區福港街110巷1弄2-1號
電話:(02)2882-2374-6
營養師:林易璋(營養字號第006917號)

榮彬114年12月菜單 明德國中

本店豬原料 原產地 台灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	一	◎芝麻飯 白米、芝麻	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、菇、蠔油/燉	◎海山醬甜不辣 甜不辣、時蔬/炒	什錦寬粉 甘藍(主)、寬粉、豬肉/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.8	0	814
2	二	白飯 白米	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	四神湯 洋薏仁、時蔬、四神湯包	果汁	6	2.9	1.8	3	1	878
3	三	白飯 白米	塔香雞 雞肉(主)、時蔬/燒	絞肉豆腐 豬肉、豆腐/燒	彩蔬四季 時蔬、四季豆/炒	綠色青菜	山粉圓甜湯 粉圓		6	3	2	3	0	830
4	四	雜糧飯 白米、雜糧米	滷雞翅x1 三節翅/油	蒜香肉片 豬肉、時蔬、蒜/炒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色青菜	◎柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
5	五	什錦炒飯 白米、豬肉、時蔬	烤雞腿x1 雞腿/烤	◎肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/油	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒	綠色青菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
8	一	地瓜飯 白米、地瓜	香燒雞排x1 雞排/燒	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	菇燒白菜 大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/油	綠色青菜	冬瓜珍珠 冬瓜塊、珍珠		6	2.9	2	2.8	0	814
9	二	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉(主)、菇、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	綜合滷味 白蘿蔔(主)、時蔬/油	綠色青菜	羅宋湯 時蔬、蕃茄、豬肉	保久乳	6	2.9	2	2.6	1	865
10	三	白飯 白米	麻油雞 雞肉(主)、時蔬、麻油/燒	◎蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	鴻喜菇高麗 甘藍、菇、時蔬/炒	綠色青菜	◎大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
11	四	糙米飯 白米、糙米	筍香扣肉 豬肉(主)、筍/燒	BBQ滷翅腿x1 翅腿/油	紅燒油腐 油豆腐、時蔬/炒	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
12	五	義大利麵 義大利麵	香燒豬排x1 豬排/燒	西西里肉醬 豬肉、時蔬、番茄醬/燒	雞塊x1薯條x3 雞塊、薯條/烤	綠色青菜	◎玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
15	一	香鬆飯 白米、香鬆	焗汁燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	肉絲炒干片 豬肉、豆干、時蔬/炒	佛跳牆 大白菜、豬肉、時蔬/燒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.9	2	2.8	0	814
16	二	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉、時蔬/炒	◎柴魚蒸蛋 殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	綠色青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬、豬肉	果汁	6	2.9	1.8	3	1	878
17	三	白飯 白米	燒烤雞翅x1 三節翅/烤	肉燥咖哩 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、豬肉、時蔬/油	綠色青菜	◎酸辣湯 木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋		6	3	2	3	0	830
18	四	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	蒜香肉條x3 豬肉(主)、蒜/炒	鮮菇大瓜 大瓜、菇、時蔬/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
19	五	香菇油飯 長糯米、豬肉、菇	◎虱目魚排x1 虱目魚/烤	冰糖燒豬 豬肉、時蔬、冰糖/燒	豆薯炒肉絲 豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
22	一	◎芝麻飯 白米、芝麻	麥香雞x1 雞肉/烤	蔥爆肉絲 豬肉(主)、葱/燒	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	綠色青菜	◎味噌小魚湯 板豆腐、小魚乾、味噌		6	2.9	2	2.7	0	809
23	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/烤	田園玉米 玉米粒、時蔬/炒	綠色青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬	保久乳	6	2.7	2.2	3	1	873
24	三	白飯 白米	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	◎滷蛋豆干x1 雞蛋、豆干/滷	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色青菜	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬		6	3	2	3	0	830
25	四	行憲紀念日												
26	五	五穀飯 白米、五穀米	★無骨雞排x1 雞排/炸	瓜仔肉燥 豬肉、胡瓜/燒	海帶干絲 海帶絲、白干絲、豬肉/炒	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
29	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉、時蔬/燒	大醬肉燥燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	白菜滷 大白菜、豬肉/油	綠色青菜	米粉湯 米粉、豬肉	TAP豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
30	二	雞肉絲飯 白米、雞肉絲	壽喜燒豬 豬肉、時蔬/炒	蜜汁香干雞 豆干、雞肉、時蔬/炒	紅絲結頭菜 結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒	綠色青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧	果汁	6	2.7	2.2	3	1	873
31	三	白飯 白米	◎蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	普羅旺斯燉雞 雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉	絲瓜粉絲煲 絲瓜、冬粉/燒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	3	2	3	0	830

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。
※本菜單含有堅果、海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。◎表示過敏源產品。
※本菜單內有機率含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼慢嚥。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
2次	13次	7次	22次	0次	2次	4次