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:林易曉(營養字號第006917號)

# 榮彬115年10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 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米 | BBQ翅小腿x2<br>雞肉(主)/油 | 豉汁肉柳<br>豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒 | 白菜炒年糕<br>大白菜(主)、年糕、時蔬/燒 | 綠色青菜 | 羅宋湯<br>蕃茄、時蔬 | | 6 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 0 | 819 |
| 2 | 五 | 雜糧飯<br>白米、雜糧米 | 脆瓜燒雞<br>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒 | 叉燒肉x3<br>豬肉/烤 | 彩蔬銀芽<br>綠豆芽(主)、時蔬/炒 | 綠色青菜 | ◎海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋 | 豆漿 | 6.2 | 3 | 2 | 2.8 | 1 | 895 |
| 5 | 一 | ◎芝麻飯<br>白米、芝麻 | 焗醬燉雞<br>雞肉(主)、時蔬/燉 | 香菇肉燥<br>豬肉、菇/燒 | 雙色花椰<br>花椰菜(主)、時蔬/炒 | 綠色青菜 | 味噌湯<br>板豆腐、味噌、時蔬 | | 6 | 2.9 | 2 | 2.8 | 0 | 814 |
| 6 | 二 | 白飯<br>白米 | 泡菜肉片<br>豬肉(主)、時蔬/燒 | ★鹽酥雞x3<br>雞肉(主)/炸 | 鮮筍肉絲<br>竹筍、豬肉、時蔬/炒 | 綠色青菜 | ◎酸辣湯<br>板豆腐、時蔬、雞蛋 | 保久乳 | 6 | 2.9 | 2 | 2.6 | 1 | 865 |
| 7 | 三 | 什錦炒飯<br>白米、時蔬 | 香燒雞排x1<br>雞排/燒 | 梅干扣肉<br>豬肉(主)、梅干菜/燒 | 咖哩粉絲<br>冬粉、時蔬、絞肉/炒 | 綠色青菜 | 山粉圓甜湯<br>山粉圓 | 水果 | 6 | 2.8 | 2 | 2.9 | 1 | 871 |
| 8 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米 | ◎虱目魚排x1<br>虱目魚/烤 | 三杯雞<br>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒 | 南瓜油腐<br>油豆腐、南瓜/燒 | 綠色青菜 | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔、豬肉 | 水果 | 6 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 879 |
| 9 | 五 | 雙十節補假 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 一 | 香鬆飯<br>白米、香鬆 | 壽喜燒豬<br>豬肉(主)、時蔬/燒 | 蒜香雞<br>雞肉、時蔬、蒜/炒 | 佛跳牆<br>大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒 | 綠色青菜 | 海芽薑絲湯<br>海帶芽、薑 | | 6 | 2.9 | 2 | 2.8 | 0 | 814 |
| 13 | 二 | 白飯<br>白米 | 咖哩雞<br>雞肉(主)、時蔬/燒 | 洋蔥肉絲<br>豬肉、洋蔥/炒 | 大溪黑豆干<br>黑豆干/油 | 綠色青菜 | 地瓜甜湯<br>地瓜 | 果汁 | 6 | 2.9 | 1.8 | 3 | 1 | 878 |
| 14 | 三 | 白飯<br>白米 | 冰糖燒豬<br>豬肉(主)、時蔬/油 | 酸甜雞<br>雞肉、時蔬/炒 | 什錦高麗<br>甘藍(主)、時蔬/炒 | 綠色青菜 | 大瓜湯<br>大黃瓜、豬肉 | | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 15 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米 | 醬燒豬排x1<br>豬排/燒 | ◎肉燥滷蛋x1<br>水煮蛋、豬肉/油 | 金菇絲瓜<br>絲瓜(主)、金針菇/燒 | 綠色青菜 | ◎柴魚鮮蔬湯<br>柴魚、時蔬 | 水果 | 6 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 879 |
| 16 | 五 | 義大利麵<br>義大利麵 | 蜜汁雞排x1<br>雞排/油 | 西西里肉醬<br>豬肉、時蔬、番茄醬/燒 | 雞塊x1薯條x3<br>薯條/烤 | 綠色青菜 | ◎玉米濃湯<br>玉米、雞蛋、時蔬 | 水果 | 6 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 879 |
| 19 | 一 | ◎芝麻飯<br>白米、芝麻 | 京醬肉絲<br>豬肉、時蔬/炒 | 麥香雞x1<br>雞肉/烤 | 麻婆豆腐<br>板豆腐(主)、豬肉/燒 | 綠色青菜 | 玉米鮮蔬湯<br>玉米、時蔬 | | 6 | 2.9 | 2 | 2.7 | 0 | 809 |
| 20 | 二 | 白飯<br>白米 | ◎椒鹽魚丁x3<br>烏魚、時蔬/烤 | 椰香燉雞<br>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒 | 高麗炒寬粉<br>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒 | 綠色青菜 | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包 | 保久乳 | 6 | 2.7 | 2.2 | 3 | 1 | 873 |
| 21 | 三 | 白飯<br>白米 | 蠔油雞丁<br>雞肉(主)、時蔬/燒 | 肉燥咖哩<br>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒 | 木須瓠瓜<br>瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒 | 綠色青菜 | 筍香湯<br>竹筍、豬肉 | | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 22 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米 | 燒烤雞翅x1<br>三節翅/烤 | 筍香燒肉<br>豬肉(主)、時蔬/燒 | 螞蟻上樹<br>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒 | 綠色青菜 | 椰香西米露<br>西谷米、椰漿粉 | 水果 | 6 | 2.9 | 2 | 2.9 | 1 | 878 |
| 23 | 五 | 炸醬麵<br>白油麵 | 烤雞腿x1<br>雞腿/烤 | 招牌炸醬<br>豬肉、時蔬/燒 | ◎海苔花枝丸x2<br>花枝丸(主)、海苔/油 | 綠色青菜 | 蕃茄豆腐湯<br>豆腐、蕃茄 | 水果 | 6 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 879 |
| 26 | 一 | 光復節補假 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 二 | 地瓜飯<br>白米、地瓜 | 塔香燒雞<br>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒 | 無骨排骨酥x2<br>豬肉/烤 | 什錦銀芽<br>綠豆芽、時蔬/炒 | 綠色青菜 | ◎味噌小魚湯<br>味噌、板豆腐、小魚、時蔬 | 果汁 | 6 | 2.7 | 2.2 | 3 | 1 | 873 |
| 28 | 三 | 雞絲飯<br>白米、雞絲 | 滷雞腿排x1<br>雞腿排/油 | 腐燒肉燥<br>油腐、豬絞肉/燒 | 關東煮<br>白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/油 | 綠色青菜 | ◎大滷湯<br>板豆腐、時蔬、雞蛋 | | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 29 | 四 | 白飯<br>白米 | ★炸雞排x1<br>雞排/炸 | 咖哩豬<br>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒 | 脆炒鮮筍<br>竹筍、時蔬/炒 | 綠色青菜 | ◎玉米蛋花湯<br>玉米、雞蛋 | 水果 | 6 | 2.9 | 2 | 2.9 | 1 | 878 |
| 30 | 五 | 白飯<br>白米 | 沙茶豬柳<br>豬肉、時蔬/炒 | ◎日式蒸蛋<br>殺菌液蛋(主)/蒸 | 鴻喜菇高麗<br>甘藍(主)、菇、時蔬/炒 | 綠色青菜 | 綠豆湯<br>綠豆 | 水果 | 6 | 2.9 | 1.9 | 3 | 1 | 880 |

※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 | 12次 | 6次 | 20次 | 0次 | 2次 | 4次 |