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115年4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	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉(主)、時蔬/燒	◎柴魚蒸蛋 雞蛋(主)、柴魚/蒸	鮮筍什錦 竹筍(主)、時蔬/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		6	3	2	3	0	830
2	四	五穀飯 白米、五穀米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	絞肉豆腐 豆腐、絞肉/燒	彩蔬花椰 花椰、時蔬/炒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
3	五	兒童節補假不供餐												
6	一	清明節補假不供餐												
7	二	白飯 白米	豉汁燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆豉/燉	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒	客家小炒 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	仙草茶 仙草汁、全穀雜糧	保久乳	6	2.9	2	2.6	1	865
8	三	白飯 白米	香燒雞翅x1 三節翅/燒	醬爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
9	四	白油麵 白油麵	燒烤雞腿x1 雞腿(主)/燒	招牌炸醬 豬肉、豆干/燒	地瓜酥餅x1 地瓜餅/烤	綠色青菜	味噌湯 豆腐、時蔬、味噌	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
10	五	雜糧飯 白米、雜糧米	香滷雞排x1 雞排/油	◎肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/滷	白菜滷 大白菜、時蔬、豬肉/滷	綠色青菜	◎海芽蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
13	一	地瓜飯 白米、地瓜	滷雞排x1 雞排(主)/油	瓜仔肉燥 豬肉(主)、脆瓜/炒	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/油	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6	2.9	2	2.8	0	814
14	二	白飯 白米	◎虱目魚排x1 虱目魚/烤	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	什錦寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色青菜	◎大滷湯 木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍	果汁	6	2.9	1.8	3	1	878
15	三	白飯 白米	冰糖燒豬 豬肉、冰糖、時蔬/燒	◎柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚片/蒸	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		6	3	2	3	0	830
16	四	招牌油飯 長糯米、豬肉、時蔬	滷豬排x1 豬肉(主)/油	◎豬肉炒甜條x3 甜條(主)、豬肉/炒	佛跳牆 大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒	綠色青菜	◎蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
17	五	五穀飯 白米、五穀米	蒜頭雞 雞肉(主)、蒜/燒	◎海苔花枝丸x2 花枝丸(主)、海苔/油	毛豆干丁 豆干、毛豆、時蔬/炒	綠色青菜	筍片湯 筍子、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
20	一	◎芝麻飯 白米、芝麻	◎蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	泡菜肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	木須瓠瓜 瓠瓜、木耳/炒	綠色青菜	米粉湯 米粉、豬肉、時蔬		6	2.9	2	2.7	0	809
21	二	白飯 白米	★炸雞排x1 雞排/炸	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/燒	家常油腐 油豆腐(主)、豬肉、時蔬/燴	綠色青菜	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	保久乳	6	2.7	2.2	3	1	873
22	三	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉、時蔬/燒	糖醋雞 雞肉、時蔬/燉	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒	綠色青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉		6	3	2	3	0	830
23	四	義大利麵 義大利麵	香料烤雞排x1 雞排(主)/烤	西西里肉醬 絞肉、時蔬、蕃茄醬/燒	彩蔬花椰 花椰菜、時蔬/炒	綠色青菜	◎玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
24	五	薏仁飯 白米、薏仁	◎雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	◎香蔥炒蛋 雞蛋(主)、時蔬/炒	菇燒白菜 大白菜、菇/燒	綠色青菜	◎小魚味噌湯 豆腐、時蔬、味噌、小魚乾	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
27	一	香鬆飯 白米、香鬆	泰式椰奶雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/燒	肉絲銀芽 綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	TAP豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
28	二	白飯 白米	沙茶塔香豬肉 豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 鹽酥雞(主)/炸	麻婆豆腐 豆腐、豬肉/燒	綠色青菜	◎柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	果汁	6	2.7	2.2	3	1	873
29	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燒	◎肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/滷	金菇絲瓜 絲瓜、時蔬、菇/燒	綠色青菜	◎酸辣湯 板豆腐、時蔬、豬肉、雞蛋		6	3	2	3	0	830
30	四	五穀飯 白米、五穀米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	蜜汁雞丁x3 雞肉、時蔬/燒	鮮菇高麗 甘藍、時蔬、菇/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879

※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	3次