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6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	香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞排/烤	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色青菜	米粉湯 米粉、豬肉		6	2.9	2	2.8	0	814
2	二	白飯 白米	◎親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	蒜香燒肉x3 豬肉/燒	干丁毛豆 豆干、毛豆、時蔬/炒	綠色青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉	保久乳	6	2.9	2	2.6	1	865
3	三	白飯 白米	◎虱目魚排x1 虱目魚/烤	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、豬肉/炒	綠色青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2.8	2	2.9	0	811
4	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	脆皮雞翅x1 三節翅/烤	麻婆豆腐 豆腐、蔥、豬肉/燒	綠色青菜	◎玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
5	五	DIY炸醬麵 白油麵	滷雞排x1 雞排/油	招牌炸醬 絞肉、豆干/油	◎海苔花枝丸x2 花枝丸、海苔/油	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
8	一	◎芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	麥香雞x1 麥香雞/烤	脆炒大瓜 大黃瓜、豬肉/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		6	2.9	2	2.8	0	814
9	二	白飯 白米	◎蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	醬瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	佛跳牆 大白菜、豬肉/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆	果汁	6	2.9	1.8	3	1	878
10	三	白飯 白米	★炸雞排x1 雞排/炸	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色青菜	◎味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬		6	3	2	3	0	830
11	四	薏仁飯 白米、薏仁	烤雞腿x1 雞腿/烤	◎肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉、豆干/油	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	綠色青菜	筍片湯 竹筍、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
12	五	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	醬燒大排x1 雞排/燒	雞絲銀芽 綠豆芽、雞肉、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
15	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉（主）、時蔬、九層塔/燒	肉燥油腐 油腐、時蔬/燒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
16	二	白飯 白米	豉汁肉片 豬肉(主)、豆豉/燒	BBQ滷翅腿x1 翅小腿/油	雙色花椰 花椰、時蔬/炒	綠色青菜	沙茶鮮蔬湯 時蔬、沙茶醬	保久乳	6	2.7	2.2	3	1	873
17	三	香菇油飯 長糯米、菇、時蔬	滷雞翅x1 三節翅/油	叉燒肉x3 豬肉/燒	白菜滷 大白菜、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑		6	3	2	3	0	830
18	四	白飯 白米	蒜頭雞 雞肉(主)、蒜/燒	◎蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	玉米絞肉 玉米粒、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
19	五	端午節												
22	一	◎芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞x3 雞肉、時蔬/燒	蒜茸豆干 豆干、蒜/油	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.9	2	2.7	0	809
23	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	◎滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、海帶結/油	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	綠色青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌	果汁	6	2.7	2.2	3	1	873
24	三	白飯 白米	★卡啦雞排x1 雞排/炸	瓜仔肉 豬肉(主)、脆瓜/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	◎海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑		6	3	2	3	0	830
25	四	義大利麵 義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉/烤	蕃茄肉醬 絞肉、蕃茄、時蔬/燒	小小兵薯餅x1 薯餅/烤	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
26	五	糙米飯 白米、糙米	冰糖燒豬 豬肉、冰糖/燒	雞絲高麗 甘藍、雞肉、時蔬/炒	大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	綠色青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
29	一	白飯 白米	照燒肉片 豬肉、時蔬/燒	滷雞排x1 雞排/油	田園玉米 玉米、時蔬、毛豆仁/炒	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	TAP豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
30	二	白飯 白米	焗汁燉雞 雞肉、時蔬/燉	◎香蔥炒蛋 雞蛋(主)、蔥、時蔬/炒	海帶干絲 白干絲、海帶絲、豬肉/炒	綠色青菜	◎酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋		6	2.7	2.2	3	0	813

※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	11次	8次	21次	0次	2次	4次