



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 HACCP編號159
營養師：林易臻 營養字第006917號

螢橋國中 6月份菜單

日期	星期	主食	主副菜			副品	湯品	全蛋 (個)	豆腐 (塊)	蔬菜 (份)	油條 (條)	熱量 (大卡)	含鈣 (毫克)
1	五	芝麻飯 白米、芝麻	南洋咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	鮮筍肉絲 鮮筍(主)、豬肉/炒	螞蟻上樹 冬粉(主)、時蔬/炒	時令 青菜	山東大滷湯 板豆腐、木耳、筍絲、液蛋	6.1	3	1.7	3	830	189
4	一	白飯 白米	西式燉肉 肉角(主)、紅蘿蔔、洋蔥/燉	玉米雞茸 玉米粒(主)、雞肉/炒	哨子豆腐 豆腐(主)、絞肉/燒	時令 青菜	山粉圓紅茶 山粉圓	6	2.8	1.9	3	813	165
5	二	地瓜飯 白米、地瓜	鐵板雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	蒜香鹹豬肉 甘藍(主)、鹹豬肉/炒	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔/炒	時令 青菜	水果 白玉肉片湯 白蘿蔔、肉片	6.1	3	2	2.8	828	230
6	三	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉(主)、豆薯、時蔬/燒	★酥炸翅腿X1 雞肉(主)/炸	什錦白花 花椰(主)、時蔬/炒	時令 青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2.9	2	3	823	266
7	四	五穀飯 白米、五穀米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	茄汁黃金蛋 洗選蛋(主)、時蔬/燒	招牌滷味 白蘿蔔(主)、海帶結、豆干/滷	時令 青菜	水果 芋頭米粉湯 芋頭、芹菜、米粉	6	2.8	2	2.7	802	204
8	五	白飯 白米	和風醬燒豬肉 豬肉(主)、洋蔥/燒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、雞肉/炒	白菜肉丸 獅子頭(主)、大白菜/滷	時令 青菜	味噌豆腐湯 板豆腐	6	2.9	2.2	2.8	819	211
11	一	白飯 白米	腰果雞球 雞肉(主)、腰果/炒	義式洋芋 馬鈴薯(主)、培根/炒	大溪黑豆干 黑豆干(主)/滷	時令 青菜	鮮瓜大骨湯 大黃瓜、豬肉	6.1	2.9	2	2.7	816	157
12	二	香鬆飯 白米、香鬆	沙茶豬柳 豬肉(主)、洋蔥/炒	彩蔬四季 豆薯(主)、四季豆、胡蘿蔔、木耳/炒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	時令 青菜	水果 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.1	3	1.7	3	830	204
13	三	白飯 白米	茄汁雞肉 雞肉(主)、時蔬/炒	開陽白菜 大白菜(主)、蝦米/滷	養生烤地瓜 地瓜(主)/烤	時令 青菜	筍片湯 鮮筍	6.1	3	2	2.7	824	233
14	四	胚芽飯 白米、胚芽	筍干控肉 豬肉(主)、鮮筍/燒	毛豆雞丁 干丁(主)、雞肉、毛豆/炒	鮮菇大根燒 白蘿蔔(主)、鮮菇/燒	時令 青菜	水果 酸辣湯 板豆腐、木耳、筍絲、蛋液	6	2.9	1.9	3	820	227
15	五	白飯 白米	黑胡椒炒肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	菲力雞排X1 雞肉(主)/燒	雙色花椰 花椰菜(主)、胡蘿蔔/炒	時令 青菜	玉米濃湯 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯	6	2.9	1.7	2.7	802	218
18	一	端午節放假不供餐											
19	二	白飯 白米	塔香沙茶雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	野菜炒豚肉 甘藍(主)、豬肉/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、胡蘿蔔、時蔬/炒	時令 青菜	水果 味噌海芽湯 海帶芽、板豆腐	6.1	3	2	2.7	824	236
20	三	香菇油飯 糯米、香菇	香滷豬排X1 豬肉(主)/滷	味噌竹輪 白蘿蔔(主)、油豆腐、竹輪/滷	泰式寬粉 寬粉(主)、時蔬、豬肉/炒	時令 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬	6	2.8	2	3	815	210
21	四	白飯 白米	糖醋肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	蔗香烤雞腿X1 雞腿(主)/烤	彩燴蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬/燴	時令 青菜	水果 海芽蛋花湯 海帶芽、洗選蛋	6	3	1.8	2.7	812	257
22	五	糙米飯 白米、糙米	栗子燒雞 雞肉(主)、栗子/燒	香鬆蒸蛋 洗選蛋(主)/蒸	★柳葉魚X1 柳葉魚(主)/炸	時令 青菜	芋圓甜湯 芋圓	6	3	1.7	2.6	805	249
25	一	地瓜飯 白米、地瓜	咖哩豬肉 豬肉(主)、時蔬/燒	★豪大雞排X1 雞肉(主)/炸	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/滷	時令 青菜	芹珠蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔	6	3	2	2.8	821	225
26	二	雞肉絲飯 白米、雞肉絲	彩椒雞丁 雞肉(主)、彩椒/燒	絲瓜皮絲 絲瓜(主)、豆皮絲、冬粉/炒	蔥燒豆腐 豆腐(主)、絞肉、蔥/燒	時令 青菜	水果 沙茶肉絲湯 豬肉、胡蘿蔔、筍	6.1	3	1.7	3	830	204
27	三	白飯 白米	日式味噌豬肉燒 豬肉(主)、時蔬/燒	西芹鮮菇肉片 豆薯(主)、西洋芹、鮮菇、豬肉/炒	脆炒鮮筍 鮮筍(主)、時蔬/炒	時令 青菜	關東煮湯 白蘿蔔、黑輪	6.1	3	2	2.7	824	233
28	四	白飯 白米	香菇燻雞 雞肉(主)、香菇/燻	芋香玉米 玉米粒(主)、芋頭、胡蘿蔔/炒	鮮菇炒年糕 年糕(主)、鮮菇、時蔬/炒	時令 青菜	水果 地瓜甜湯 地瓜	6.1	2.9	1.9	3	827	227
29	五	結業式不供餐											

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。

豆類及其製品	主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)			
	雞肉	豬肉	生鮮食品	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
					魚肉蛋類	其他		
0次	9次	10次	19次	0次	4次	3次	3次	4次