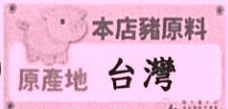




# 榮彬食品

# 113年12月菜單螢橋國中



地址:台北市士林區福港街110巷1弄2-1號

電話:(02)28822374

營養師:林易瑞(營養師執照第006917號)

| 日期 | 星期 | 主食                               | 主菜1                                       | 主菜2                                  | 副菜1                                       | 青菜       | 湯品                                    | 副品        | 蛋類<br>數量<br>(個) | 肉類<br>重量<br>(g) | 蔬菜<br>重量<br>(g) | 水果<br>重量<br>(g) | 奶類<br>重量<br>(g) | 穀類<br>重量<br>(g) |
|----|----|----------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------|---------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 2  | 一  | 芝麻飯<br><small>白米、芝麻</small>      | 蠔油香菇雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、蒜、蠔油/鹽</small>   | 絞肉豆腐<br><small>豬肉、豆腐/鹽</small>       | 什錦寬粉<br><small>甘藷(主)、寬粉、豬肉/炒</small>      | 綠色<br>青菜 | 味噌湯<br><small>板豆腐、時蔬、味噌</small>       |           | 6               | 3               | 2               | 27              | 0               | 817             |
| 3  | 二  | 白飯<br><small>白米</small>          | 豉汁燉肉<br><small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/鹽</small>      | 酸甜雞<br><small>雞肉、時蔬/炒</small>        | 脆炒鮮筍<br><small>竹筍、時蔬/炒</small>            | 綠色<br>青菜 | 四神湯<br><small>洋芋、薏仁、四神湯包</small>      |           | 6               | 29              | 2               | 26              | 0               | 805             |
| 4  | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 塔香雞<br><small>雞肉(主)、時蔬/鹽</small>          | 蜜汁肋排x1<br><small>豬肋排/鹽</small>       | 彩蔬四季<br><small>時蔬、四季/炒</small>            | 有機<br>青菜 | 山粉圓甜湯<br><small>山粉圓</small>           | 水果        | 6               | 28              | 2               | 29              | 1               | 871             |
| 5  | 四  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>      | 沙茶肉片<br><small>豬肉、時蔬、沙茶醬/炒</small>        | 肉燥滷蛋x1<br><small>雞蛋、豬肉/油</small>     | 銀芽雞絲<br><small>綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒</small>     | 有機<br>青菜 | 柴魚鮮蔬湯<br><small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>    |           | 6               | 28              | 2               | 29              | 0               | 811             |
| 6  | 五  | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>     | 普羅旺斯燉雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/鹽</small> | 肉絲炒干片<br><small>豬肉、豆干、時蔬/炒</small>   | 木須瓠瓜<br><small>瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒</small>      | 有機<br>青菜 | 海芽蛋花湯<br><small>海帶芽、雞蛋、薑</small>      | 果汁        | 6               | 28              | 2               | 29              | 1               | 871             |
| 9  | 一  | 校慶補假不供餐                          |                                           |                                      |                                           |          |                                       |           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| 10 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>          | 親子雞肉丼<br><small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/鹽</small>     | 無骨排骨酥x2<br><small>豬肉/鹽</small>       | 菇燒白菜<br><small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/油</small> | 綠色<br>青菜 | 羅宋湯<br><small>時蔬、蕃茄、豬肉</small>        |           | 6               | 29              | 2               | 26              | 0               | 805             |
| 11 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 泡菜肉片<br><small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>       | 柴魚蒸蛋<br><small>鰹魚浸蛋(主)、柴魚片/蒸</small> | 鴻喜菇高麗<br><small>甘藷、蒜、時蔬/炒</small>         | 有機<br>青菜 | 大滷湯<br><small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>  | 水果        | 6               | 28              | 2               | 29              | 1               | 871             |
| 12 | 四  | 義大利麵<br><small>義大利麵</small>      | 香燒豬排x1<br><small>豬肉(主)/油</small>          | 西西里肉醬<br><small>豬肉、金針/鹽</small>      | 雞塊x1<br>波浪薯條x3<br><small>雞塊、薯條/烘</small>  | 有機<br>青菜 | 玉米濃湯<br><small>玉米、時蔬、雞蛋</small>       |           | 6               | 28              | 2               | 29              | 0               | 811             |
| 13 | 五  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>      | 京醬肉絲<br><small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>         | BBQ滷翅腿x1<br><small>翅腿/油</small>      | 家常油腐<br><small>油豆腐、時蔬/炒</small>           | 有機<br>青菜 | 大瓜湯<br><small>大南瓜、豬肉</small>          | 果汁        | 6.2             | 3               | 2               | 28              | 1               | 895             |
| 16 | 一  | 香鬆飯<br><small>白米、香鬆</small>      | 豆瓣燒魚<br><small>魚片、時蔬、豆腐/鹽</small>         | 焗汁燉雞<br><small>雞肉(主)、時蔬/鹽</small>    | 佛跳牆<br><small>大白菜、雞肉、時蔬/鹽</small>         | 綠色<br>青菜 | 肉骨茶湯<br><small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>    |           | 6               | 29              | 2               | 28              | 0               | 814             |
| 17 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>          | 豆豉燒肉<br><small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/鹽</small>      | ★鹽酥雞x3<br><small>雞肉/炸</small>        | 彩蔬銀芽<br><small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>        | 綠色<br>青菜 | 蕃茄鮮蔬湯<br><small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>      |           | 6               | 29              | 2               | 26              | 0               | 805             |
| 18 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 麻油雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、麻油/鹽</small>       | 海結滷蛋x1<br><small>雞蛋、海結/油</small>     | 豆薯炒肉絲<br><small>豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒</small>     | 有機<br>青菜 | 酸辣湯<br><small>木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>  | 水果        | 6               | 3               | 2               | 3               | 1               | 890             |
| 19 | 四  | 香菇油飯<br><small>長糯米、香菇、時蔬</small> | 燒烤雞翅x1<br><small>三鮮翅/烘</small>            | 糖醋肉<br><small>豬肉、時蔬/炒</small>        | 鮮菇大瓜<br><small>大瓜、蒜、時蔬/炒</small>          | 有機<br>青菜 | 紫菜薑絲湯<br><small>紫菜、薑絲</small>         |           | 6               | 29              | 2.2             | 28              | 0               | 819             |
| 20 | 五  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>      | 蘿蔔燒豬<br><small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/鹽</small>      | 蜜汁香干雞<br><small>豆干、雞肉、時蔬/炒</small>   | 什錦西芹<br><small>時蔬、西芹/炒</small>            | 有機<br>青菜 | 冬至紅豆湯圓<br><small>紅豆、湯圓</small>        | 果汁        | 6               | 29              | 2.2             | 28              | 1               | 879             |
| 23 | 一  | 芝麻飯<br><small>白米、芝麻</small>      | 蔥爆肉絲<br><small>豬肉(主)、蔥/鹽</small>          | 麥香雞x1<br><small>雞肉/鹽</small>         | 雙色花椰<br><small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>        | 綠色<br>青菜 | 味噌小魚湯<br><small>板豆腐、小魚乾、洋蔥、味噌</small> |           | 6               | 29              | 2               | 27              | 0               | 809             |
| 24 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>          | 腐乳燒雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、豆腐/鹽</small>      | 叉燒肉x3<br><small>豬肉/鹽</small>         | 田園玉米<br><small>玉米粒、時蔬/炒</small>           | 綠色<br>青菜 | 淮山排骨湯<br><small>洋芋、山藥、豬肉</small>      |           | 6               | 27              | 2.2             | 3               | 0               | 813             |
| 25 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 冰糖豬腳<br><small>豬腳、豬肉、時蔬、冰糖/鹽</small>      | 蕃茄炒蛋<br><small>雞蛋、蕃茄/炒</small>       | 螞蟻上樹<br><small>甘藷(主)、冬菇、時蔬/炒</small>      | 有機<br>青菜 | 奇亞籽麥茶<br><small>奇亞籽、香茅包</small>       | 水果        | 6               | 3               | 2               | 3               | 1               | 890             |
| 26 | 四  | 白油麵<br><small>白油麵</small>        | 義式烤雞排x1<br><small>雞肉(主)/鹽</small>         | 招牌炸醬<br><small>豬肉、豆干/鹽</small>       | 脆炒竹筍<br><small>竹筍、時蔬/炒</small>            | 有機<br>青菜 | 海芽肉絲湯<br><small>海帶芽、豬肉</small>        |           | 6               | 29              | 1.8             | 29              | 0               | 813             |
| 27 | 五  | 五穀飯<br><small>白米、五穀米</small>     | 瓜仔肉燥<br><small>豬肉、臘肉/鹽</small>            | ★無骨雞排x1<br><small>雞排/炸</small>       | 海帶干絲<br><small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>       | 有機<br>青菜 | 蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔、豬肉</small>          | 果汁        | 6               | 29              | 1.9             | 3               | 1               | 880             |
| 30 | 一  | 白米<br><small>白米、地瓜</small>       | 三杯雞<br><small>雞肉、時蔬/鹽</small>             | 大醬肉燥燒豆腐<br><small>豆腐、豬肉/鹽</small>    | 白菜滷<br><small>大白菜、豬肉/油</small>            | 綠色<br>青菜 | 紫菜湯<br><small>紫菜、薑</small>            | TAP<br>豆漿 | 6               | 29              | 2               | 27              | 0               | 809             |
| 31 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>          | 壽喜燒豬<br><small>豬肉、時蔬/炒</small>            | 香燒二節翅x1<br><small>二節翅/鹽</small>      | 紅絲結頭菜<br><small>結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒</small>      | 綠色<br>青菜 | 燒仙草<br><small>仙草汁、全糖煉乳</small>        |           | 6               | 27              | 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。

| 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 |
| 1次        | 9次 | 11次 | 21次           | 0次   | 2次        | 5次 |