榮彬食品 114年2月菜單 螢橋國中

本店豬原料 原產地 台灣

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:林易臻(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	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)
11	二	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	田園玉米 玉米(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.9	2	2.6	0	805
12	三	有機白飯 有機米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	蒜香肉條x3 豬肉、蒜/燒	什錦蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	珍珠冬瓜 山粉圓、珍珠	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
13	四	五穀飯 白米、五穀米	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	滷味雞翅x1 二節翅(主)、海帶結/滷	金菇什錦 大白菜(主)、金針菇、豬肉、時蔬/燒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	2.8	2	2.9	0	811
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	日式蒸蛋 **雞蛋/蒸**	彩蔬豆薯 豆薯(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
17	一	芝麻飯 白米、芝麻	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞丁 雞肉、時蔬/炒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.8	0	814
18	二	白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	★炸豬排x1 豬排(主)/炸	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.9	2	2.6	0	805
19	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬肉、豬角、時蔬/燒	香鬆蒸蛋 雞蛋、香鬆/蒸	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、豬肉、時蔬、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
20	四	義大利麵 義大利麵	蜜汁烤雞腿x1 雞肉(主)/烤	西西里肉醬 豬肉、時蔬、蕃茄醬/燒	雞塊x1+薯條x5 雞塊、薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
21	五	雜糧飯 白米、雜糧米	醬燒豬排x1 肉排/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉、咖哩/燒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑	果汁	6.2	3	2	2.8	1	895
24	一	香鬆飯 白米、香鬆	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	絞肉豆腐 豆腐、絞肉/燒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.9	2	2.8	0	814
25	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	五香肉燥 豬肉、時蔬/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬/燒	綠色青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6	2.9	2	2.6	0	805
26	三	有機白飯 有機米	九層塔燒雞 雞肉、時蔬/燒	無骨排骨酥x2 豬肉/燒	佛跳牆 大白菜、時蔬/燒	有機青菜	韓式大醬湯 豆腐、時蔬、韓式醬	水果	6	3	2	3	1	890
27	四	雜糧飯 白米、雜糧米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、時蔬/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	銀芽雞絲 綠豆芽、雞肉、時蔬/炒	有機青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧類	TAP豆漿	6	2.9	2.2	2.8	0	819

※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	6次	6次	13次	0次	2次	3次