



榮彬食品

114年4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:林易臻(營養師證字第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	主穀類	豆類	蔬菜	油脂	乳品	熱量(大卡)	
1	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷雞翅x1 <small>三節翅/滷</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	2.9	2	2.6	0	805	
2	三	有機白飯 <small>有機米</small>	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、香料/燉</small>	茄汁肉醬焗洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871	
3	四	清明連假不供餐													
4	五	清明連假不供餐													
7	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	817	
8	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x3 <small>無骨排骨酥/燒</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		6	2.9	2	2.6	0	805	
9	三	有機白飯 <small>有機米</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871	
10	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	肉末玉米 <small>玉米粒、絞肉、時蔬/炒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
11	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>豬肉、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	★薯條x3 <small>薯條(主)/炸</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、時蔬、雞蛋</small>	果汁	6.2	3	2	2.8	1	895	
14	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/炒</small>	滷雞排x1 <small>雞排(主)/滷</small>	什錦寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	淮山排骨湯 <small>山藥、洋芋、豬骨</small>		6	2.9	2	2.8	0	814	
15	二	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍</small>		6	2.9	2	2.6	0	805	
16	三	有機白飯 <small>有機米</small>	★椒鹽魚丁x3 <small>烏魚、時蔬/炸</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉、冰糖、時蔬/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>	水果	6	3	2	3	1	890	
17	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	豬肉炒甜條x3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819	
18	五	什錦炒飯 <small>白米、豬肉、時蔬</small>	燒烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/滷</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	筍片湯 <small>筍子、時蔬</small>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879	
21	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭(主)、時蔬/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0	809	
22	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒翅小腿x1 <small>翅小腿/燒</small>	家常油豆腐 <small>油豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色青菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		6	2.7	2.2	3	0	813	
23	三	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	虱目魚柳x2 <small>虱目魚/烤</small>	鮮菇高麗 <small>甘藍、時蔬、菇/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6	3	2	3	1	890	
24	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香滷雞翅x1 <small>雞翅(主)/烤</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、時蔬、菇/燒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.9	1.8	2.9	0	813	
25	五	什錦炒米粉 <small>米粉(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	銀絲卷x1 <small>銀絲卷/蒸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	果汁	6	2.9	1.9	3	1	880	
28	一	白飯 <small>白米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	蒜香肉條x4 <small>豬肉/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809	
29	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>鹽酥雞(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>		6	2.7	2.2	3	0	813	
30	三	有機白飯 <small>有機米</small>	避風塘炒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蒜/炒</small>	肉絲炒干片 <small>豬肉、豆干/炒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/燒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬</small>	水果	6	3	2	3	1	890	

※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	10次	9次	20次	0次	4次	3次