



榮彬食品
Since 1999

114年10月菜單 蟻橋國中

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（營養字號第0069號）

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全穀	豆類	蔬菜	油脂	乳品
									雞柳	雞肉	(份)	(份)	(份)
1	三	有機白飯 有機米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	叉燒肉x3 豬肉/烤	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1
2	四	糙米飯 白米、糙米	豉汁肉柳 豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	白菜炒年糕 大白菜(主)、年糕、時蔬/炒	有機青菜	※海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6	2.8	2	2.9	0	
3	五	雜糧飯 白米、雜糧米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	肉末豆腐 板豆腐(主)、豬肉、薑/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬	果汁	6.2	3	2	2.8	1
6	一	中秋節											
7	二	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬	6	2.9	2	2.6	0	
8	三	有機白飯 有機米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	BBQ翅小腿x1 雞肉(主)/油	紅絲花椰 花椰菜、胡蘿蔔/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	6	2.8	2	2.9	1
9	四	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒甜不辣x3 甜不辣(主)、豬肉/炒	南瓜油腐 油豆腐、南瓜/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	6	2.8	2	2.9	0	
10	五	雙十節											
13	一	香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	6	2.9	2	2.8	0	
14	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	虱目魚柳x2 虱目魚/燒	脆炒豆芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	地瓜甜湯 地瓜	6	2.9	2	2.6	0	
15	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬/油	蒜香雞 雞肉、時蔬、蒜/炒	什錦高麗 甘藍(主)、時蔬/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水果	6	3	2	3	1
16	四	義大利麵	蜜汁雞排x1 雞排/油	西西里肉醬	雞塊x1薯條x3 薯條/烤	有機青菜	※玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬	6	2.9	2.2	2.8	0	
17	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豬排x1 豬排/燒	※肉燥滷蛋x1 水煮蛋、豬肉/油	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1
20	一	※芝麻飯 白米、芝麻	椰香燉雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒	★炸豬排x1 豬肉/炸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	綠色青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0
21	二	白飯 白米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔/燒	※日式蒸蛋 殺菌液蛋(主)/蒸	高麗炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	6	2.7	2.2	3	0	
22	三	有機白飯 有機米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	肉燥咖哩 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇/燒	有機青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	水果	6	3	2	3	1
23	四	糙米飯 白米、糙米	※蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	照燒肉片 豬肉、時蔬/炒	彩蔬四季 四季豆、時蔬/炒	有機青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉	6	2.9	1.8	2.9	0	
24	五	光復節補假											
27	一	地瓜飯 白米、地瓜	筍香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	麥香雞x1 雞肉/烤	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜湯 紫菜、薑	6	2.9	2	2.8	0	
28	二	白飯 白米	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	無骨排骨酥x2 豬肉/烤	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	※大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	6	2.9	2	2.6	0	
29	三	有機白飯 有機米	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	滷雞翅x1 雞翅/油	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷	有機青菜	※味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	水果	6	3	2	3	1
30	四	雞絲飯 白米、雞絲	滷烤雞腿x1 雞腿/烤	腐燒肉燥 油豆腐、豬絞肉/燒	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	有機青菜	※玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6	2.9	2.2	2.8	0	
31	五	白飯 白米	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/炒	※香蔥炒蛋 雞蛋、薑/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、菇、時蔬/炒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

※本菜單含有甲殼類、花生、奶製品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、大豆，以上及其製品，不適合其過敏體質者食用。

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	10次	20次	0次	2次	4次		

871

811

895

805

871

811

814

805

890

819

879

809

813

890

813

814

805

890

819

879