



榮彬食品 114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:林易瑋(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	份量	份量	份量	份量	份量	份量
1	一	※芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、菇、蠔油/燉</small>	海山醬甜不辣 <small>甜不辣、時蔬/炒</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、雞肉/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.9	2	2.8	0	814
2	二	白飯 <small>白米</small>	豉汁燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉</small>	※肉燥滷蛋x1 (友善蛋) <small>雞蛋(50g)、豬肉/滷</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	四神湯 <small>洋蔥仁、時蔬、四神滷肉</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
3	三	有機白飯 <small>有機米</small>	塔香雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	絞肉豆腐 <small>豬肉、豆腐/炒</small>	彩蔬四季 <small>時蔬、四季豆/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>粉圓</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
4	四	什錦炒飯 <small>白米、豬肉、時蔬</small>	香炒肉片 <small>豬肉、時蔬、蒜/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
5	五	雜糧飯 <small>白米、綠糙米</small>	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉(主)、蒜/炒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒</small>	有機青菜	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>		6.2	3	2	2.8	0	835
8	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、雞肉/滷</small>	綠色青菜	冬瓜珍珠 <small>冬瓜塊、珍珠</small>		6	2.9	2	2.8	0	814
9	二	白飯 <small>白米</small>	※蒲燒鯛魚x1 <small>台灣鯛魚/燒</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋、柴魚片/蒸</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>時蔬、薯粉、豬肉</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
10	三	有機白飯 <small>有機米</small>	燒烤雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	肉燥咖哩 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藷、菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	※大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
11	四	義大利麵 <small>義大利麵</small>	香燒豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	西西里肉醬 <small>豬肉、時蔬、番茄醬/炒</small>	雞塊x1 波浪薯條x3 <small>雞塊、薯條/燒</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
12	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>翅腿/滷</small>	紅燒油腐 <small>海豆腐、時蔬/炒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大南瓜、豬肉</small>		6.2	3	2	2.8	0	835
15	一	校慶補假不供餐												
16	二	白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
17	三	有機白飯 <small>有機米</small>	麻油雞 <small>雞肉(主)、時蔬、麻油/炒</small>	※滷蛋豆干x1 <small>雞蛋、豆干/滷</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、豬肉、時蔬/滷</small>	有機青菜	※酸辣湯 <small>木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>	水果	6	3	2	3	1	890
18	四	香菇油飯 <small>長糯米、雞肉、菇</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼/燒</small>	鮮菇大瓜 <small>大瓜、菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
19	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	冰糖豬腳 <small>豬腳、豬肉、時蔬、冰糖/燒</small>	滷雞翅x1 <small>三節翅/滷</small>	豆薯炒肉絲 <small>豆薯(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
22	一	※芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/炒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉/燒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	※味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚乾、味噌</small>	TAP豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
23	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒、時蔬/炒</small>	綠色青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉粒、時蔬</small>		6	2.7	2.2	3	0	813
24	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥芽粉</small>	水果	6	3	2	3	1	890
25	四	行憲紀念日												
26	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、臘肉/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞排/炸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、雞肉/炒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
29	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	大醬肉燥燒豆腐 <small>豆腐、雞肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉/滷</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉</small>		6	2.9	2	2.8	0	814
30	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	蜜汁香干雞 <small>豆干、雞肉、時蔬/炒</small>	紅絲結頭菜 <small>結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒</small>	綠色青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全糖糖漿</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
31	三	有機白飯 <small>有機米</small>	滷雞腿x1 <small>雞腿/滷</small>	※香蔥炒蛋 <small>雞蛋、蔥/炒</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜、冬粉/燒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</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。

※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	11次	21次	0次	2次	5次