



# 榮彬食品 115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(營養字號第0069)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全雞	豆類	魚類	蛋類	油脂	乳品
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷雞翅x1 <small>三節翅/油</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	
2	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	
3	五	兒童節補假不供餐												
6	一	清明節補假不供餐												
7	二	白飯 <small>白米</small>	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/燒</small>	茄汁肉醬洋芋 <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>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		6	2.9	2	2.6	0	
8	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>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	
9	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香滷雞排x1 <small>雞排/油</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/油</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬、豬肉/油</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	
10	五	白油麵 <small>白油麵</small>	燒烤雞腿x1 <small>雞腿(主)/燒</small>	招牌炸醬 <small>豬肉、豆干/燒</small>	虱目魚柳x2 <small>虱目魚/燒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		6.2	3	2	2.8	0	
13	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、脆瓜/炒</small>	滷雞排x1 <small>雞排(主)/油</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6	2.9	2	2.8	0	
14	二	白飯 <small>白米</small>	蒜頭雞 <small>雞肉(主)、蒜/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/燒</small>	什錦寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</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	
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉、冰糖、時蔬/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚/蒸</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	
16	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蠔油香菇雞 <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>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	
17	五	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/油</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/油</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、時蔬/炒</small>	有機青菜	筍片湯 <small>筍片、豬肉</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	
20	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>麥香雞(主)/燒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0	
21	二	白飯 <small>白米</small>	香燒雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	家常油腐 <small>油豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6	2.7	2.2	3	0	
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	糖醋雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6	3	2	3	1	
23	四	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	雞肉井 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、時蔬/炒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/燒</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	
24	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)/燒</small>	西西里肉醬 <small>絞肉、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>豬肉/燒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	
27	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒</small>	無骨排骨酥x3 <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>		6	2.9	2	2.8	0	
28	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶塔香豬肉 <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	2.9	2	2.6	0	
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	絞肉蒸蛋 <small>雞蛋、絞肉/蒸</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、豬肉</small>	水果	6	3	2	3	1	
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	蜜汁雞丁x3 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	鮮菇高麗 <small>甘藍、時蔬、菇/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	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	10	9次	20次	0次	2次	3次



17號)

871
871
805
871
871
835
814
805
890
879
819
809
813
890
879
819
814
805
890
879

