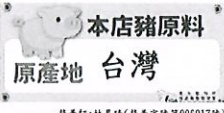




榮彬食品 114年10月菜單 南門國中



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:林嘉琳(營養師執照006917號)

日期	星期	主餐		副菜1		青菜	湯品	副品						
		主菜1	主菜2	副菜1	副菜2			優酪乳	乳品	水果	點心	其他		
1	三	有機白飯	醬燒豬排×1	焗醬燉雞	雙色花椰	有機青菜	酸辣湯		6	28	2	29	0	811
2	四	糙米飯	★卡啦雞排×1	豉汁肉柳	白菜炒年糕	有機青菜	海芽蛋花湯	優酪乳	6	28	2	29	1	871
3	五	雜糧飯	蒲燒鯛魚×1	脆瓜燒雞	彩蔬銀芽	有機青菜	羅宋湯		6	28	2	29	0	811
6	一	中秋節												
7	二	白飯	香燒雞排×1	泡菜肉片	鮮筍肉絲	綠色青菜	味噌湯		6	29	2	26	0	805
8	三	有機白飯	BBQ翅小腿×2	梅干扣肉	高麗炒粉絲	有機青菜	黃芽鮮蔬湯		6	28	2	29	0	811
9	四	糙米飯	★日式豬排×1	三杯雞	南瓜油腐	有機青菜	蘿蔔湯	乳品	6	28	2	29	1	871
10	五	雙十節												
13	一	香鬆飯	★無骨雞排×1	壽喜燒豬	佛跳牆	綠色青菜	海芽薑絲湯		6	3	2	27	0	817
14	二	白飯	虱目魚柳×2	咖哩雞	大溪黑豆干	綠色青菜	地瓜甜湯		6	29	2	26	0	805
15	三	有機白飯	滷雞翅×1	冰糖豬腳	什錦高麗	有機青菜	大瓜湯		6	28	2	29	0	811
16	四	蕃茄肉醬 義大利麵	蜜汁雞排×1	雞塊×2	薯條×5	有機青菜	玉米濃湯	TAP 豆漿	6	28	2	29	1	871
17	五	糙米飯	紅燒豬排×1	肉燥滷蛋×1	木須瓠瓜	有機青菜	柴魚鮮蔬湯		6	28	2	29	0	811
20	一	芝麻飯	★炸豬排×1	椰香燉雞	家常豆腐	綠色青菜	玉米鮮蔬湯		6	3	2	27	0	817
21	二	白飯	滷雞排×1	蘿蔔燒豬	高麗寬粉	綠色青菜	肉骨茶湯		6	29	2	26	0	805
22	三	有機白飯	虱目魚排×1	蠔油雞丁	焗烤咖哩洋芋	有機青菜	筍香湯		6	28	2	29	0	811
23	四	糙米飯	酥烤雞翅×1	照燒肉片	彩蔬四季	有機青菜	椰香西米露	果汁	6	28	2	29	1	871
24	五	光復節補假												
27	一	地瓜飯	麥香雞×1	筍香燒肉	螞蟻上樹	綠色青菜	紫菜湯		6	3	2	27	1	877
28	二	白飯	★酥炸魚排×1	塔香燒雞	什錦銀芽	綠色青菜	大滷湯		6	29	2	26	0	805
29	三	有機白飯	滷雞翅×1	咖哩豬	關東煮	有機青菜	味噌小魚湯		6	28	2	29	0	811
30	四	雞絲飯	滷烤雞腿×1	腐燒肉燥	脆炒鮮筍	有機青菜	玉米蛋花湯	水果	6	28	2	29	1	871
31	五	白飯	洋蔥豬排×1	香蔥炒蛋	鴻喜菇高麗	有機青菜	蘿蔔湯		6	28	2	29	0	811

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
4次	11次	5次	20次	0次	4次	2次

*所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	營養成分						
										熱能 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)		
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大溪黑豆干 <small>豆干/油</small>	芹香豆包絲 <small>芹菜、豆包/炒</small>	麻油黑木耳 <small>黑木耳、麻油/炒</small>	雙色花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>豌豆芽、時蔬</small>		6	27	22	27	0	799	
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	酸菜麵腸 <small>麵筋、蔬菜/炒</small>	什錦薏仁 <small>薏仁、時蔬/炒</small>	寧波年糕 <small>年糕/炒</small>	福菜筍干 <small>筍干、福菜/炒</small>	有機青菜	海芽湯 <small>海帶芽</small>	優酪乳	6	25	23	28	1	851	
3	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香燒豆腐 <small>豆腐/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	芹香芋頭 <small>芋頭、芹菜/炒</small>	雪菜花生 <small>雪菜、花生/炒</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬</small>		6	2	23	25	0	740	
6	一	中秋節														
7	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	什錦烤麩 <small>烤麩、時蔬/油</small>	豆豉干丁 <small>豆干、豆豉/炒</small>	彩蔬長豆 <small>長豆、時蔬/炒</small>	白菜年糕 <small>大白菜、年糕/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>鹹豆漿、味噌、時蔬</small>		6	26	22	27	0	792	
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	香菇燒豆皮 <small>豆皮、香菇/燒</small>	紅絲白花 <small>白花、胡蘿蔔/炒</small>	咖哩冬粉 <small>冬粉、時蔬/炒</small>	什錦西芹 <small>西芹、時蔬/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	27	22	27	0	799	
9	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	南瓜油腐 <small>南瓜、油豆腐/燒</small>	素蒼蠅頭 <small>蒼蠅頭/炒</small>	脆炒高麗 <small>甘藍、時蔬/炒</small>	醬燒紫茄 <small>茄子/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>	乳品	6	23	23	28	1	851	
10	五	雙十節														
13	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	糖醋素雞 <small>素雞、時蔬/燒</small>	客家小炒 <small>豆干、時蔬/炒</small>	白玉鮮菇 <small>白蘿蔔、鮮菇/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	27	21	26	1	832	
14	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香滷豆干 <small>豆干/油</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、時蔬/炒</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、時蔬/炒</small>	醬燒猴頭菇 <small>猴頭菇/燒</small>	綠色青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>		6	26	23	28	0	799	
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	茄汁麵腸 <small>麵筋/燒</small>	什錦高麗 <small>甘藍/炒</small>	梅干燒筍 <small>竹筍、梅干菜/燒</small>	雪菜干丁 <small>雪菜、豆干/炒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大南瓜</small>		6	27	23	28	0	806	
16	四	什錦炒麵	醬燒豆包 <small>豆包/燒</small>	鮮菇炒花椰 <small>花椰、鮮菇/炒</small>	香酥蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜、薑/燒</small>	有機青菜	玉米湯 <small>玉米</small>	TAP豆漿	6	25	2	27	1	839	
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蘿蔔麵輪 <small>麵輪、蘿蔔/油</small>	洋菇甜豆 <small>甜豆、洋菇/炒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、時蔬/炒</small>	滷海帶串 <small>海帶串/油</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		6	27	23	27	0	802	
20	一	※芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/油</small>	黃瓜素丸 <small>大黃瓜、時蔬/炒</small>	素炒銀芽 <small>綠豆芽/炒</small>	木耳鳳梨 <small>木耳、鳳梨/炒</small>	綠色青菜	鮮蔬湯 <small>時蔬</small>		6	27	23	27	1	842	
21	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	沙茶豆干 <small>豆干、沙茶醬/燒</small>	高麗炒寬粉 <small>甘藍、寬粉、時蔬/炒</small>	彩蔬白花 <small>白花、時蔬/炒</small>	芹香蘿蔔絲 <small>白蘿蔔、芹菜/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		6	26	23	28	0	799	
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	家常油腐 <small>油腐、時蔬/炒</small>	什錦鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	素瓜仔肉 <small>瓠瓜、時蔬/燒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、鮮菇/炒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍</small>		6	27	23	28	0	806	
23	四	炒米粉 <small>米粉、時蔬</small>	蜜汁腐皮捲 <small>腐皮捲/油</small>	彩蔬四季 <small>四季豆、時蔬/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、豆干/炒</small>	紫米珍珠丸 <small>紫米珍珠丸/蒸</small>	有機青菜	椰香西米露 <small>西米露、椰果粒</small>	果汁	6	25	2	27	1	839	
24	五	光復節補假														
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	筍香油腐 <small>油豆腐、筍/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍、時蔬、冬粉/炒</small>	滷筍干 <small>筍干/油</small>	豆薯豆皮絲 <small>豆薯、豆皮/炒</small>	綠色青菜	紫菜湯 <small>紫菜、薑</small>		6	27	23	27	0	802	
28	二	白飯 <small>白米</small>	蜜汁豆干 <small>豆干/油</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、時蔬、咖哩粉/燒</small>	炒長豆 <small>長豆/炒</small>	什錦銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>鹹豆漿、時蔬</small>		6	26	23	28	0	799	
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、時蔬/燒</small>	紅絲蒲瓜 <small>蒲瓜、時蔬/炒</small>	冬粉翅干絲 <small>冬粉翅、白干絲/炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>味噌、板豆腐、時蔬</small>		6	27	23	28	0	806	
30	四	什錦炒飯 <small>白米、時蔬</small>	家常油腐 <small>油豆腐、時蔬/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	榨菜干片 <small>豆干、榨菜/炒</small>	夯蕃薯 <small>地瓜/烤</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	水果	6	25	2	27	1	839	
31	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	三杯鮑菇 <small>鮑菇、時蔬/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍、鮮菇/炒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、金針菇/炒</small>	塔香海茸 <small>海茸、九層塔/炒</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6	27	23	27	0	802	

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。※本菜單內容含有堅果、奶製品、等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。★為油炸品