



榮彬食品

114年3月菜單

南門國中

本店豬原料
原產地 台灣

日期		主餐	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	甜品	營養師:林月瑛(營養師證字第00917號)					
日期	星期	主餐	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	甜品	主菜	副菜	湯品	甜品	水果	其他
3	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚/鹽	塔香沙茶豬 豬肉(主)、時蔬、青蔥、沙茶/粉	玉米毛豆 玉米(主)、毛豆/粉	綠色青菜	椰香西米露 西米露、椰糖粉		6	3	2	2.7	0	817
4	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/粉	香蔥炒蛋 雞蛋、香蔥/粉	家常油腐 油腐、時蔬/粉	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、雞骨		6	2.9	2	2.6	0	805
5	三	有機白飯 白米	筍香焗肉 雞肉(主)、時蔬/粉	BBQ翅小腿x1 翅小腿/油	彩蔬銀芽 綠豆苗、時蔬/粉	有機青菜	酸辣湯 竹筍、雞肉、木耳、蒜頭、雞骨		6	2.8	2	2.9	0	811
6	四	薏仁飯 白米、薏仁	滷三節翅x1 雞翅(主)/油	大醬絞肉豆腐 絞肉(主)、雞骨/油	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/油	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
7	五	雞肉絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/油	蒜香肉條x3 雞肉、蒜/油	脆炒大瓜 大黃瓜(主)、雞肉、時蔬/粉	有機青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑		6	2.8	2	2.9	0	811
10	一	香鬆飯 白米、香鬆	馬鈴薯燉肉 雞肉(主)、馬鈴薯、雞骨、洋蔥/油	麥香雞x1 雞肉(主)/粉	玉米肉末 玉米粒(主)、雞肉/粉	綠色青菜	羅宋湯 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、時蔬		6	3	2	2.7	0	817
11	二	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/油	西魯肉 大白菜、雞肉、雞骨/油	韭香甜不辣x3 甜不辣(主)、白蘿蔔、時蔬/粉	綠色青菜	味噌小魚湯 味噌、蝦豆腐、小魚、雞骨		6	2.9	2	2.6	0	805
12	三	有機白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、雞骨、冰糖/油	肉燥滷蛋x1 雞蛋、肉燥/油	鮮蔬花椰 花椰菜(主)、雞肉、時蔬/粉	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、雞肉、肉骨茶粉		6	2.8	2	2.9	0	811
13	四	雜糧飯 白米、綠豆	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/粉	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/粉	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、雞肉、芥菜/粉	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓、糖漿	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
14	五	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵、肉醬、時蔬	義式香烤雞排x1 雞肉(主)/粉	麥克雞塊x2 雞塊/粉	★黃金脆薯x3 油炸薯(主)、白干絲、雞肉、芥菜/粉	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒(主)、白干絲、雞肉、芥菜/粉		6	2.8	2	2.9	0	811
17	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、青蔥、時蔬/粉	醬燒豬排x1 豬肉(主)/粉	南瓜燒油腐 油腐(主)、南瓜/粉	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		6	3	2	2.7	0	817
18	二	白飯 白米	日式燒肉 雞肉(主)/粉	無骨排骨酥x3 豬肉(主)/粉	銀芽雞絲 雞蛋白(主)、時蔬、雞肉/粉	綠色青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋		6	2.9	2	2.6	0	805
19	三	有機白飯 白米	蠔油燒雞 雞肉(主)、時蔬/粉	日式蒸蛋 雞蛋、海苔(主)/茶	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/粉	有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	2.8	2	2.9	0	811
20	四	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/粉	滷二節翅x1 二節翅/油	螞蟻上樹 豆腐(主)、木豆、時蔬/粉	有機青菜	冬粉翅羹湯 雞肉、時蔬、冬粉羹	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
21	五	招牌油飯 黑糯米、雞肉、時蔬	醬燒雞丁 雞肉(主)、蒜頭、時蔬/油	紅糟肉x3 豬肉/粉	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/粉	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、雞肉		6	2.8	2	2.9	0	811
24	一	紫米飯 白米、紫米	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、洋蔥、大蒜/粉	香燒雞排x1 雞排/粉	客家小炒 豆干(主)、時蔬、雞肉/粉	綠色青菜	米粉湯 米粉、時蔬		6	3	2	2.7	0	817
25	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/粉	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/油	竹筍三絲 竹筍(主)、時蔬、雞肉/粉	綠色青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	2.9	2	2.6	0	805
26	三	有機白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/粉	滷豬肋排x1 豬肋排/油	蒜香爆炒高麗菜 高麗菜(主)、蒜、時蔬/粉	有機青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2.8	2	2.9	0	811
27	四	雜糧飯 白米、綠豆	蔥爆肉絲 雞肉(主)、蔥/粉	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/粉	麻婆豆腐 絞肉(主)、雞骨、粉	有機青菜	大滷湯 雞骨、白蘿蔔、雞骨、黑木耳、薑絲	豆漿	6	2.8	2	2.9	1	871
28	五	DIY炸醬麵 白麵粉	香滷雞排x1 雞排/油	招牌炸醬 豆干、雞肉/粉	玉米香酥餅x1 玉米粉/粉	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		6.2	3	2	2.8	0	835
31	一	雜糧飯 白米、綠豆	雞肉井 雞肉(主)、時蔬、雞骨/粉	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/粉	咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/粉	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉	TAP 豆漿	6	3	2	2.7	1	877

※所有豆製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸食品。

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	10次	21次	0次	2次	4次

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	全日 總量 (g)	白米 量 (g)	蔬菜 量 (g)	豆類 量 (g)	水果 量 (g)	其他 量 (g)	總熱 量 (kcal)
3	一	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒烤麩 烤麩、時蔬/燒	金菇白菜 大白菜、菇/炒	榨菜干片 豆干、榨菜/炒	玉米毛豆 玉米、毛豆/炒	綠色 青菜	椰香西米露 西米露、椰漿粉		6	27	23	26	1	852	
4	二	白飯 白米	家常油腐 油豆腐/燒	素蒼蠅頭 蒼蠅頭/炒	脆炒高麗 甘藍、時蔬/炒	醬燒紫茄 茄子/燒	綠色 青菜	鮮蔬湯 白蘿蔔		6	26	22	27	0	792	
5	三	有機白飯 白米	大溪黑豆干 豆干/油	芹香豆包絲 芹菜、豆包/炒	麻油黑木耳 黑木耳、麻油/炒	雙色花椰 花椰、時蔬/炒	有機 青菜	酸辣湯 竹筍、木耳、板豆腐		6	27	22	27	0	799	
6	四	什錦炒飯 白米、時蔬	雲菜卷 雲菜卷/油	什錦薏仁 薏仁、時蔬/炒	寧波年糕 年糕/炒	素炒鮮筍 竹筍/炒	有機 青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	水果	6	25	23	28	1	851	
7	五	薏仁飯 白米、薏仁	香燒豆腐 豆腐/燒	大瓜什錦 大青瓜、時蔬/炒	芹香芋頭 芋頭、芹菜/炒	雪菜花生 雪菜、花生/炒	有機 青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑		6	2	23	25	0	740	
10	一	香鬆飯 白米、香鬆	香滷豆包 豆包/油	蠔油鮮菇 鮮菇/炒	白菜炒年糕 年糕、大白菜/炒	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/燒	綠色 青菜	羅宋湯 牛肉、蕃茄、時蔬		6	27	23	26	1	852	
11	二	白飯 白米	什錦烤麩 烤麩、時蔬/油	豆豉干丁 豆干、豆豉/炒	彩蔬長豆 長豆、時蔬/炒	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	綠色 青菜	味噌湯 味噌、板豆腐、時蔬		6	26	22	27	0	792	
12	三	有機白飯 白米	香菇燒豆皮 豆皮、香菇/燒	紅絲白花 白花、胡蘿蔔/炒	咖哩冬粉 冬粉、時蔬/炒	什錦西芹 西芹、時蔬/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		6	27	22	27	0	799	
13	四	日式炒麵 白飯麵、時蔬	腐皮捲 腐皮/燒	脆炒筍白筍 筍白筍/炒	脆炒高麗 甘藍、時蔬/炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機 青菜	玉米濃湯 玉米粒、時蔬	乳品	6	25	23	28	1	851	
14	五	雜糧飯 白米、雜糧米	家常油腐 油腐、時蔬/炒	三杯鮑菇 杏鮑菇、時蔬/炒	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇/炒	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	有機 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2	23	25	0	740	
17	一	芝麻飯 白米、芝麻	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	豆薯豆皮絲 豆薯、豆皮/炒	醬燒猴頭菇 猴頭菇/燒	佛跳牆 大白菜、時蔬/炒	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		6	27	23	26	1	852	
18	二	白飯 白米	香滷豆干 豆干/油	咖哩洋芋 洋芋、時蔬/炒	什錦寬粉 寬粉、時蔬/炒	脆炒銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜	玉米湯 玉米、時蔬		6	26	23	28	0	799	
19	三	有機白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸/燒	什錦高麗 甘藍/炒	梅干燒筍 竹筍、梅干菜/燒	雪菜干丁 雪菜、豆干/炒	有機 青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	27	23	28	0	806	
20	四	招牌油飯 系統米、時蔬	醬燒豆包 豆包/燒	鮮菇炒花椰 花椰、菇/炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	薑燒南瓜 南瓜、薑/燒	有機 青菜	冬粉翅羹湯 雞肉、時蔬、冬粉翅	果汁	6	25	2	27	1	839	
21	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蘿蔔麵輪 麵輪、蘿蔔/油	洋菇甜豆 甜豆、洋菇/炒	木須瓠瓜 瓠瓜、時蔬/炒	滷海帶串 海帶串/油	有機 青菜	榨菜湯 榨菜		6	27	23	27	0	802	
24	一	紫米飯 白米、紫米	麻婆豆腐 豆腐/油	黃瓜素丸 素素丸、時蔬/炒	素炒銀芽 綠豆芽/炒	木耳鳳梨 木耳、鳳梨/炒	綠色 青菜	米粉湯 米粉、時蔬		6	27	23	27	1	862	
25	二	白飯 白米	沙茶百頁 百頁、沙茶醬/炒	高麗炒寬粉 甘藍、寬粉、時蔬/炒	彩蔬白花 白花、時蔬/炒	芹香蘿蔔絲 白蘿蔔、芹菜/炒	綠色 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	26	23	28	0	799	
26	三	有機白飯 白米	家常油腐 油腐、時蔬/炒	什錦鮮筍 竹筍、時蔬/炒	素瓜仔肉 冬瓜、時蔬/燒	金菇絲瓜 絲瓜、菇/炒	有機 青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	27	23	28	0	806	
27	四	金瓜米粉 米粉、時蔬	蜜汁腐皮捲 腐皮捲/油	西芹鮮菇 西芹、菇/炒	毛豆干丁 毛豆、豆干/炒	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸/蒸	有機 青菜	大滷湯 板豆腐、黑木耳、筍絲	豆漿	6	25	2	27	1	839	
28	五	雜糧飯 白米、雜糧米	青龍干片 豆干、青龍/炒	螞蟻上樹 冬粉、甘藍、時蔬/炒	紅絲四季 四季豆、胡蘿蔔/炒	塔香紫茄 茄子/燒	有機 青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		6	25	23	27	0	787	
31	一	雜糧飯 白米、雜糧米	筍香油腐 油豆腐、筍/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬/油	咖哩冬粉 冬粉、時蔬、咖哩粉/炒	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/燒	綠色 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	TAP豆漿	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。★為油炸食品