



榮彬食品 115年6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: 林嘉雅 (營養師證字第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	奶品	雞蛋	豆腐	魚肉	其他		
1	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	香燒雞排×1 <small>雞排/豬</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥、時蔬/炒</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	817
2	二	白飯 <small>白米</small>	滷豬排×1 <small>豬肉/油</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、毛豆、時蔬/炒</small>	綠色青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉、時蔬、雞肉</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
3	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蒲燒鯛魚×1 <small>鯛魚/豬</small>	梅干燒肉 <small>豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷、米粉、雞肉/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
4	四	DIY炸醬麵 (白油麵) <small>白油麵</small>	滷烤雞排×1 <small>雞排/豬</small>	招牌炸醬 <small>絞肉、豆干/油</small>	海苔花枝丸×1 <small>花枝丸、海苔/油</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	優酪乳	6	2.8	2	2.9	1	871
5	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	脆皮雞翅×1 <small>三節翅/豬</small>	醬燒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、蔥、雞肉/炒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
8	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	麥香雞×1 <small>麥香雞/豬</small>	咖哩豬 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	脆炒大瓜 <small>大黃瓜、豬肉/炒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	817
9	二	白飯 <small>白米</small>	虱目魚排×1 <small>虱目魚/豬</small>	醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、豬肉/炒</small>	綠色青菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、豬肉</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
10	三	有機白飯 <small>有機米</small>	烤雞腿×1 <small>雞腿/豬</small>	肉絲炒干片 <small>豆干(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藷(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	有機青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚、味噌、時蔬</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
11	四	什錦炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉</small>	★炸雞排×1 <small>雞排/豬</small>	肉燥滷蛋×1 <small>雞蛋、豬肉/油</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
12	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	醬燒大排×1 <small>雞排/豬</small>	雞絲銀芽 <small>雞腿芽、雞肉、時蔬/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐、豬肉、蔥/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
15	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	洋蔥豬排×1 <small>雞排/油</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	肉燥油腐 <small>油腐、時蔬/燒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	817
16	二	白飯 <small>白米</small>	BBQ滷翅腿×2 <small>雞肉/油</small>	豉汁肉片 <small>雞肉(主)、豆豉/燒</small>	焗烤花椰 <small>花椰菜、時蔬、起司/烤</small>	綠色青菜	沙茶鮮蔬湯 <small>時蔬、沙茶醬</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
17	三	有機白飯 <small>有機米</small>	★炸豬排×1 <small>雞排/豬</small>	蒜頭雞 <small>雞肉(主)、蒜/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜塊</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
18	四	香菇油飯 <small>烏糖米、菇、時蔬</small>	滷雞翅×1 <small>雞翅/油</small>	麥克雞塊×2 <small>雞塊/豬</small>	田園玉米 <small>玉米粒、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
19	五	端午節												
22	一 高鈣	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	麥香雞×1 <small>麥香雞/豬</small>	塔香豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	蒜茸豆干 <small>豆干、蒜/油</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	3	2	2.7	0	817
23	二	白飯 <small>白米</small>	滷雞腿×1 <small>雞腿/豬</small>	咖哩雞 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	韭香銀芽 <small>雞腿芽、韭菜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
24	三	有機白飯 <small>有機米</small>	★卡啦雞排×1 <small>雞排/豬</small>	瓜仔肉 <small>雞肉(主)、臘瓜/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋、薑</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
25	四 高鈣	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	香燒雞翅×1 <small>三節翅/豬</small>	冰糖豬腳 <small>豬腳、蔥蒜、冰糖/燒</small>	大醬豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒</small>	有機青菜	白玉湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	TAP 豆漿	6	2.8	2	2.9	0	811
26	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	義式烤雞排×1 <small>雞排/豬</small>	蕃茄肉醬 <small>絞肉、蕃茄、時蔬/燒</small>	小小兵薯餅×1 <small>薯餅/豬</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
29	一	白飯 <small>白米</small>	滷雞排×1 <small>雞排/油</small>	照燒肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	毛豆玉米 <small>玉米、時蔬、毛豆仁/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6	3	2	2.7	1	877
30	二	結業式不供餐												

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

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
2次	14次	4次	20次	0次	3次	2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 採購 (磅)	豆腐 (磅)	蛋 (個)	魚 (磅)	肉 (磅)	其他 (磅)	總重 (磅)
1	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐/燒</small>	白菜豆皮 <small>大白菜、時蔬/炒</small>	塔香海根 <small>海根、九層塔/炒</small>	洋菇甜豆 <small>甜豆、洋菇/炒</small>	綠色 青菜	米粉湯 <small>米粉</small>		6	2.7	2.1	2.6	1		852
2	二	白飯 <small>白米</small>	麻油猴頭菇 <small>猴頭菇、麻油/炒</small>	家常油腐 <small>油腐/燒</small>	彩燴黃瓜 <small>大黃瓜、時蔬/炒</small>	豆醬劍筍 <small>劍筍、豆瓣醬/炒</small>	綠色 青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉翅、時蔬</small>		6	2.6	2.3	2.8	0		799
3	三	有機白飯 <small>有機米</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍、冬粉、時蔬/炒</small>	豆薯豆皮絲 <small>豆薯、豆皮/炒</small>	破布子苦瓜 <small>苦瓜、破布子/燒</small>	有機 青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	2.7	2.2	2.7	0		799
4	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	滷大豆腐 <small>豆腐/滷</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	芋香芋頭 <small>芋頭、時蔬/炒</small>	炒佛手瓜 <small>佛手瓜、時蔬/炒</small>	有機 青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	優酪乳	6	2.5	2.3	2.8	1		851
5	五	什錦炒麵 <small>麵、青菜</small>	蜜汁腐皮捲 <small>腐皮捲/燒</small>	雪菜花生 <small>雪菜、花生/炒</small>	脆炒銀芽 <small>銀芽、時蔬/炒</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸/蒸</small>	有機 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		6	2	2.3	2.5	0		740
8	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	香滷油腐 <small>油豆腐/滷</small>	什錦薏仁 <small>薏仁、時蔬/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬/燒</small>	脆炒大瓜 <small>大黃瓜/炒</small>	綠色 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.7	2.1	2.6	1		852
9	二	白飯 <small>白米</small>	三杯素雞 <small>素雞、香菇/炒</small>	福菜筍干 <small>筍干、芥菜/炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6	2.6	2.2	2.7	0		792
10	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大溪黑豆干 <small>豆干/滷</small>	醬燒玉米 <small>玉米、時蔬/燒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍、鴻喜菇/炒</small>	醬燒紫茄 <small>茄子/燒</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		6	2.7	2.2	2.7	0		799
11	四	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/燒</small>	冬粉翅干絲 <small>冬粉翅、豆干/炒</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜、菇/炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/滷</small>	有機 青菜	筍片湯 <small>竹筍</small>	乳品	6	2.5	2.3	2.8	1		851
12	五	素炒飯 <small>白米、時蔬</small>	青龍干片 <small>青龍、豆干/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	香滷海帶串 <small>海帶串/滷</small>	有機 青菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>		6	2	2.3	2.5	0		740
15	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	家常油腐 <small>油豆腐/燒</small>	豆薯豆皮絲 <small>豆薯、豆皮/炒</small>	彩蔬長豆 <small>長豆、時蔬/炒</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜、金針菇/炒</small>	綠色 青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬</small>		6	2.7	2.1	2.6	0		792
16	二	白飯 <small>白米</small>	香菇燒豆皮 <small>豆皮、香菇/燒</small>	炒雪菜干丁 <small>雪菜、豆干/炒</small>	雙色花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	什錦西芹 <small>西芹、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	沙茶鮮蔬湯 <small>時蔬、沙茶醬</small>		6	2.6	2.3	2.8	0		799
17	三	有機白飯 <small>有機米</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸、酸菜/炒</small>	炒白菜 <small>大白菜/炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/燒</small>	海帶干絲 <small>豆干、海帶/炒</small>	有機 青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>		6	2.7	2.3	2.8	0		806
18	四	素油飯 <small>長糯米、豬肉</small>	塔香百頁 <small>百頁、九層塔/炒</small>	烤地瓜 <small>地瓜/烤</small>	田園玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	豆豉苦瓜 <small>苦瓜、豆豉/燒</small>	有機 青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜塊</small>	果汁	6	2.5	2	2.7	0		779
19	五	端午節														
22	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	滷豆干 <small>豆干/滷</small>	海帶素肉 <small>海帶素肉/炒</small>	炒菜豆 <small>菜豆/炒</small>	金菇什錦 <small>時蔬、菇/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		6	2.7	2.3	2.7	1		862
23	二	白飯 <small>白米</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩/燒</small>	塔香寬粉 <small>寬粉、九層塔/炒</small>	炒銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜、薑/燒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		6	2.6	2.3	2.8	0		799
24	三	有機白飯 <small>有機米</small>	茄汁麵腸 <small>麵腸/燒</small>	芹香干片 <small>豆干、芹菜/炒</small>	脆炒大瓜 <small>大黃瓜/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍/炒</small>	有機 青菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.7	2.3	2.8	0		806
25	四	炒米粉 <small>米粉、時蔬</small>	素鵝捲 <small>素鵝捲/燒</small>	脆炒馬鈴薯 <small>馬鈴薯、時蔬/炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜/炒</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/蒸</small>	有機 青菜	玉米湯 <small>玉米</small>	TAP豆漿	6	2.5	2	2.7	1		839
26	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	大醬豆腐 <small>豆腐/燒</small>	脆炒桂竹筍 <small>桂竹筍/炒</small>	塔香紫茄 <small>海帶根、薑/炒</small>	★酥炸杏鮑菇 <small>杏鮑菇/炸</small>	有機 青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽</small>		6	2.7	2.3	2.7	0		802
29	一	白飯 <small>白米</small>	時蔬腐竹 <small>腐竹/炒</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆/炒</small>	木耳鳳梨 <small>木耳、鳳梨/炒</small>	薑絲海根 <small>海帶根、薑/炒</small>	綠色 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜</small>		6	2.7	2.3	2.7	1		862

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