



榮彬食品 115年2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:林易維(營養師證書090917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	全蛋	豆腐	魚	肉	乳品	水果
23	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	鴻喜菇高麗 <small>筍、菇、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>			6	3	2	2.7	0	817
24	二	白飯 <small>白米</small>	醬燒大排x1 <small>豬排/燒</small>	咖哩雞 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	金菇瓠瓜 <small>瓠瓜、菇/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、味噌</small>			6	2.9	2	2.6	0	805
25	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蜜汁雞排x1 <small>雞排/炸</small>	絞肉蒸蛋 <small>絞肉(主)、鹼粉/蒸</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、豆干、甜不辣、時蔬/燒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>豆腐、時蔬、雞骨</small>			6	2.8	2	2.9	0	811
26	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香滷雞腿x1 <small>雞腿/燒</small>	肉燥油豆腐 <small>豆腐、豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海菜芽、雞蛋、薑</small>	優酪乳		6	2.8	2	2.9	1	871

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

午餐種類(次/月)		主要食材特選分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	海鮮食材	★油炸品	甜湯
0次	3次	1次	4次	0次	1次



115年2月南門國中素食菜單

地址:台北市士林區福港街110巷1弄2號
電話:(02)2882-2374

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	全蛋	豆腐	魚	肉	乳品	水果
23	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	五香油腐 <small>油腐、筍/燒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/燒</small>	滷筍干 <small>白蘿蔔、鮮菇/燒</small>	五軍豆乾 <small>五軍、豆乾/炒</small>	綠色青菜	白蘿蔔		6	2.7	2.1	2.6	1
24	二	白飯 <small>白米</small>	蜜汁豆干 <small>豆干/滷</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、時蔬/炒</small>	炒長豆 <small>長豆/炒</small>	四海水菜 <small>水菜、豆油/炒</small>	綠色青菜	...		6	2.6	2.3	2.8	0
25	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、大醬/燒</small>	紅絲蒲瓜 <small>蒲瓜、胡蘿蔔/炒</small>	冬粉翅干絲 <small>冬粉翅、豆干/炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	有機青菜	...		6	2.7	2.3	2.8	0
26	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩、時蔬/燒</small>	金菇白菜 <small>大白菜、菇/炒</small>	榨菜干片 <small>豆干、榨菜/炒</small>	烤地瓜 <small>地瓜/烤</small>	有機青菜	優酪乳		6	2.5	2	2.7	1

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