



榮彬食品 115年4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:林嘉禧(營養師執照第006917號)

日期	星期	主餐			副菜1	青菜	湯品	副品						
		主菜1	主菜2	主菜3				甜品	茶飲	水果	其他	其他	其他	
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	香滷雞翅x1 <small>三節翅/油</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/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>		6	2.8	2	2.9	0	811
2	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	滷豬排x1 <small>豬排/油</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/油</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、絞肉/油</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	優酪乳	6	2.8	2	2.9	1	871
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>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/烤</small>	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/油</small>	茄汁肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/油</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀糖</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/油</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>		6	2.8	2	2.9	0	811
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>	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
10	五	DIY炸醬麵 (白油麵) <small>白油麵</small>	燒烤雞腿x1 <small>雞腿/烤</small>	招牌炸醬 <small>豬肉、豆干/油</small>	地瓜酥餅x2 <small>地瓜酥/烤</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>蛋黃、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
13	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	香燒雞排x1 <small>雞排(主)/油</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘肉/炒</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	3	2	2.7	0	817
14	二	白飯 <small>白米</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	蒜頭雞 <small>雞肉(主)、蒜/油</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>木耳、嫩豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	香滷雞翅x1 <small>三節翅/油</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉、冰糖、時蔬/油</small>	焗烤馬鈴薯 <small>洋芋(主)、時蔬、起司/烤</small>	有機青菜	紫菜湯 <small>紫菜、薑</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
16	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/油</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/油</small>	豬肉炒甜條x3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	有機青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
17	五	招牌油飯 <small>白米、豬肉、時蔬</small>	烤雞腿x1 <small>雞腿(主)/烤</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>筍子、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
20	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	麥香雞x1 <small>麥香雞(主)/烤</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>		6	3	2	2.7	0	817
21	二	白飯 <small>白米</small>	香燒雞翅x1 <small>三節翅/油</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	家常油腐 <small>油豆腐(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/烤</small>	京醬肉絲 <small>豬肉、時蔬/油</small>	海帶干絲 <small>海帶(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
23	四	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	★炸豬排x1 <small>豬排/炸</small>	雞肉丼 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/油</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/油</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>	TAP 豆漿	6	2.8	2	2.9	0	811
24	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>絞肉、時蔬、番茄醬/油</small>	薯條x5 <small>薯條(主)/烤</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
27	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	醬燒大排x1 <small>豬排/油</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰漿/油</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	3	2	2.7	1	877
28	二	白飯 <small>白米</small>	★鹽酥雞x3 <small>鹽酥雞(主)/炸</small>	沙茶塔香豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/油</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	805
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	滷雞排x1 <small>雞排/油</small>	絞肉蒸蛋 <small>雞蛋、絞肉/蒸</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、時蔬、蒜/油</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>雞豆腐、時蔬、絞肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	BBQ翅小腿x2 <small>雞翅/油</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/油</small>	鮮菇高麗 <small>甘藷、時蔬、蒜/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	水果	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。

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	13次	5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	全蛋	豆腐	魚	肉	水果	其他
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燒麵輪 <small>麵輪、蘿蔔</small>	西芹鮮蔬 <small>芹菜、時蔬/炒</small>	醬燒紫茄 <small>紫茄、九層塔/炒</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍、時蔬</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.7	2.2	2.7	0	799
2	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐</small>	鮮菇燒黃瓜 <small>黃瓜、鮮菇/燒</small>	木耳鳳梨 <small>木耳、鳳梨/炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰、時蔬</small>	有機青菜	榨菜湯 <small>榨菜、薑</small>	優酪乳	6	2.5	2.3	2.8	1	851
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>	糯米椒干片 <small>糯米椒、豆干/炒</small>	茄汁洋芋 <small>洋芋、時蔬/燒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、時蔬/炒</small>	豆醬劍筍 <small>劍筍、豆瓣醬/炒</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		6	2.6	2.3	2.8	0	799
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、時蔬/燒</small>	台式炒年糕 <small>年糕、時蔬/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	薑絲南瓜 <small>南瓜、薑/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		6	2.7	2.2	2.7	0	799
9	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	沙茶素雞丁 <small>素雞、時蔬/炒</small>	田園玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬/炒</small>	青豆芋頭 <small>芋頭、青豆/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>	乳品	6	2.5	2.3	2.8	1	851
10	五	什錦炒麵 <small>什錦菜/炒</small>	素鵝卷 <small>素鵝卷/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	蕃茄燴白花 <small>白花椰、時蔬、蕃茄/炒</small>	紅絲長豆 <small>長豆、胡蘿蔔/炒</small>	有機青菜	海芽湯 <small>紫菜、薑</small>		6	2	2.3	2.5	0	740
13	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	南瓜油腐 <small>油豆腐、南瓜/燒</small>	★酥炸鮑菇 <small>杏鮑菇/炸</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/燒</small>	雪菜干丁 <small>雪菜、豆干/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大南瓜、絞肉</small>		6	2.7	2.1	2.6	1	852
14	二	白飯 <small>白米</small>	三杯豆干 <small>豆干、時蔬/燒</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、時蔬/炒</small>	薑絲海茸 <small>海茸、薑/炒</small>	素蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/蒸</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>木耳、板豆腐、胡蘿蔔、竹筍</small>		6	2.6	2.2	2.7	0	792
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蜜汁腐皮捲 <small>腐皮捲/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>板豆腐、蕃茄/燒</small>	素炒蒲瓜 <small>蒲瓜/炒</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜、金針菇、時蔬/燒</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>		6	2.7	2.2	2.7	0	799
16	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	時蔬腐竹 <small>腐竹、時蔬/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬/燒</small>	豆醬劍筍 <small>劍筍、豆瓣醬/炒</small>	麻油黑木耳 <small>黑木耳、麻油/炒</small>	有機青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬</small>	果汁	6	2.5	2.3	2.8	1	851
17	五	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	醬燒豆包 <small>豆包/燒</small>	炒娃娃菜 <small>娃娃菜/炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗、菇/炒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/燻</small>	有機青菜	筍片湯 <small>筍子</small>		6	2	2.3	2.5	0	740
20	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐/燒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	洋菇甜豆 <small>甜豆、洋菇/炒</small>	福菜筍干 <small>筍干、福菜/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>		6	2.7	2.1	2.6	0	792
21	二	白飯 <small>白米</small>	香菇烤麩 <small>烤麩、香菇/燒</small>	油腐筍白筍 <small>筍白筍、油豆腐/炒</small>	田園玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	豆豉苦瓜 <small>苦瓜、豆豉/炒</small>	綠色青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6	2.6	2.3	2.8	0	799
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	糖醋素雞 <small>素雞、時蔬/炒</small>	寧波年糕 <small>年糕、時蔬/炒</small>	脆炒佛手瓜 <small>佛手瓜/炒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、芹菜/炒</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		6	2.7	2.3	2.8	0	806
23	四	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、時蔬、咖哩粉/燒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/燒</small>	雪菜花生 <small>花生、雪裡紅/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>	TAP豆漿	6	2.5	2	2.7	0	779
24	五	什錦炒麵 <small>白油麵、時蔬</small>	滷黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	甜椒蘑菇 <small>菇、甜椒/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍/炒</small>	紫米珍珠丸 <small>珍珠丸/蒸</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大南瓜</small>		6	2.7	2.3	2.7	0	802
27	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	酸菜干丁 <small>豆干、酸菜/炒</small>	豆薯豆皮絲 <small>豆薯、豆皮/炒</small>	什錦薏仁 <small>薏仁、時蔬/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬</small>		6	2.7	2.3	2.7	1	862
28	二	白飯 <small>白米</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/燒</small>	醬燒猴頭菇 <small>猴頭菇/燒</small>	彩蔬四季 <small>四季豆、時蔬/炒</small>	塔香海根 <small>海根、九層塔/炒</small>	綠色青菜	鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬</small>		6	2.6	2.3	2.8	0	799
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	芹香干片 <small>豆干、芹菜/炒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲/炒</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜、冬粉/燒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬</small>		6	2.7	2.3	2.8	0	806
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪/燒</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	洋菇甜豆 <small>甜豆、菇/炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗、菇/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	水果	6	2.5	2	2.7	1	839

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