



榮彬食品

113年11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:林岳城(營養師證書006017號)

日期	星期	主餐	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全蛋	蛋黃	肉類	魚類	豆類	其他
1	五	白飯 白米	和風燒肉 豬肉(主)、時蔬/油	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/油	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
4	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	梅干扣肉 豬肉、梅乾菜、時蔬/油	高麗菜炒豬肉 甘藍菜(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		6	3	2	2.7	0	817
5	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/油	無骨排骨酥x3 豬肉/燒	鮮菇大瓜 大萵瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒	綠色青菜	黃芽湯 黃豆芽、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805
6	三	有機白飯 有機米	蔥爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	滷豬肋排x1 豬肋排/燒	滷味拼盤 白蘿蔔(主)、豆干、海帶芽/油	有機青菜	四神湯 洋芋、時蔬、四神湯包		6	2.8	2	2.9	0	811
7	四	蕃茄肉醬 義大利麵	烤雞腿x1 雞肉(主)/油	麥克雞塊x2 雞塊/燒	★炸甜不辣x3+薯條x3 甜不辣、馬鈴薯條/炸	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、馬鈴薯、鮮蘑菇	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
8	五	五穀飯 白米、五穀米	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/油	香燒二節翅x1 二節翅/燒	麻婆豆腐 豆腐、雞肉/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉		6	2.8	2	2.9	0	811
11	一	地瓜飯 白米、地瓜	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/油	香燒雞排x1 雞肉(主)/油	金菇什錦 大白菜(主)、金針菇、時蔬、雞肉/燒	綠色青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6	3	2	2.7	0	817
12	二	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉、大白菜/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/油	螞蟻上樹 甘藍、時蔬、冬菇/炒	綠色青菜	酸辣湯 茄豆腐、時蔬、雞蛋		6	2.9	2	2.6	0	805
13	三	有機白飯 有機米	椰香燉雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/油	蕃茄絞肉豆腐 豆腐(主)、蕃茄、豬肉/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	珍珠奶茶 珍珠、奶茶		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	雜糧飯 白米、雜糧米	滷三節翅x1 雞肉(主)/油	京醬肉絲 雞肉、時蔬/燒	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	有機青菜	韓式大醬湯 板豆腐、時蔬、韓式味噌	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
15	五	茄汁炒飯 白米、雞肉、番茄醬	冰糖豬腳 豬肉(主)、糖、時蔬/油	叉燒肉x4 豬肉(主)/油	瓠瓜什錦 瓠瓜(主)、鮮蘑菇、木耳/炒	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、鮮香菇、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
18	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/油	★炸雞排x1 雞排/炸	雙色花椰 花椰菜、時蔬/炒	綠色青菜	羅宋湯 甘藍、番茄、雞肉		6	3	2	2.7	0	817
19	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/油	義式肉丸x2 雞肉、時蔬/油	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6	2.9	2	2.6	0	805
20	三	有機白飯 有機米	豆豉燒肉 豬肉(主)、時蔬、豆豉/油	蜜汁雞球 雞肉、時蔬/油	佛跳牆 大白菜、時蔬/油	有機青菜	鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉		6	2.8	2	2.9	0	811
21	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒豬排x1 豬排/燒	雞肉井 雞肉、時蔬、雞蛋/油	蒜香四季 四季豆(主)、時蔬/炒	有機青菜	紫菜湯 紫菜、雞肉	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
22	五	DIY炸醬麵 白醬麵	蜜汁烤雞排x1 雞排/燒	鮮肉燒賣x2 豬肉燒賣/蒸	招牌炸醬 豆干、絞肉、時蔬/燒	有機青菜	筍香湯 竹筍、雞肉		6.2	3	2	2.8	0	835
25	一	小米飯 白米、小米	焗醬雞丁 雞肉(主)、時蔬/油	酥烤魷魚排x1 魷魚排/燒	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/燒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包	TAP 豆漿	6	3	2	2.7	1	877
26	二	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉(主)、筍/油	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、豆干、海帶芽/油	脆炒結頭菜 結頭菜(主)、時蔬/炒	綠色青菜	小魚味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬、小魚干		6	2.9	2	2.6	0	805
27	三	有機白飯 有機米	麻油雞 雞肉、時蔬/油	麥香雞x1 麥香雞/燒	金菇瓠瓜 瓠瓜、時蔬、菇/炒	有機青菜	大滷湯 板豆腐、筍、木耳、鮮蘑菇、雞蛋、雞肉		6	2.8	2	2.9	0	811
28	四	薏仁飯 白米、薏仁	避風塘燒雞 雞肉(主)、時蔬、蒜粉/炒	★炸豬排x1 豬排/炸	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	優酪乳	6	2.8	2	2.9	1	871
29	五	招牌油飯 白糯米、雞肉、時蔬	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/炒	BBQ滷翅腿x1 豬小腸/燒	田園玉米 玉米、時蔬/炒	有機青菜	燒仙草 仙草汁、苳蓀、地瓜圓		6.2	3	2	2.8	0	835

※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
1次	9次	11次	21次	0次	3次	2次