



# 榮彬食品 113年8.9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:林君味(營養師執照第005917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	午餐	晚餐	點心	宵夜	合計	
8/30	五	白飯	筍干扣肉	★鹽酥雞x3	高麗蒜香炒豬肉	有機青菜	榨菜肉絲湯		6	2.8	2	2.9	0	811
2	一	芝麻飯	小瓜燒雞	肉絲炒干片	白菜滷	綠色青菜	海芽薑絲湯		6	3	2	2.7	0	817
3	二	白飯	韓式炒肉片	酸甜雞	玉米肉末	綠色青菜	綠豆湯		6	2.9	2	2.6	0	805
4	三	有機白飯	咖哩雞	肉末冬粉	蒜茸豆干	有機青菜	筍片肉絲湯		6	2.8	2	2.9	0	811
5	四	胚芽飯	豆豉燒肉	絞肉蒸蛋	脆炒鮮筍	有機青菜	柴魚鮮蔬湯	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
6	五	五穀飯	親子雞肉丼	無骨排骨酥x3	大瓜炒菇	有機青菜	味噌豆腐湯		6	2.8	2	2.9	0	811
9	一	地瓜飯	香蒜肉片	★炸雞排x1	鴻喜菇炒高麗	綠色青菜	古早味米粉湯		6	3	2	2.7	0	817
10	二	白飯	宮保雞丁	肉燥滷蛋x1	彩蔬銀芽	綠色青菜	山藥排骨湯		6	2.9	2	2.6	0	805
11	三	有機白飯	香料燉雞	絞肉豆腐	香菇炒年糕	有機青菜	蘿蔔湯		6	2.8	2	2.9	0	811
12	四	蕃茄肉醬 義大利麵	烤雞腿x1	雞塊x1+薯條x3	洋菇花椰	有機青菜	玉米濃湯	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
13	五	五穀飯	滷三節翅x1	叉燒肉x3	咖哩洋芋	有機青菜	酸辣湯		6	2.8	2	2.9	0	811
16	一	DIY香鬆拌飯	壽喜燒肉	麥香雞x1	佛跳牆	綠色青菜	羅宋湯		6	3	2	2.7	0	817
17	二	中秋節												
18	三	有機白飯	香菇肉燥	香燒雞排x1	雙色花椰	有機青菜	奇亞籽麥茶		6	2.8	2	2.9	0	811
19	四	雜糧飯	蒲燒鯛魚x1	冰糖豬腳	南瓜油腐	有機青菜	海芽蛋花湯	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
20	五	胚芽飯	三杯雞	絞肉炒蛋	海帶干絲	有機青菜	蘿蔔湯		6.2	3	2	2.8	0	835
23	一	芝麻飯	和風醬燒豬	蜜汁雞球	白菜什錦	綠色青菜	肉骨茶湯	TAP豆漿	6	3	2	2.7	1	877
24	二	白飯	照燒雞丁	肉絲炒甜不辣	脆炒鮮筍	綠色青菜	小魚味噌湯		6	2.9	2	2.6	0	805
25	三	有機白飯	咖哩豬	BBQ滷翅腿x2	關東煮	有機青菜	大滷湯		6	2.8	2	2.9	0	811
26	四	薏仁飯	洋蔥豬排x1	腐燒肉燥	彩蔬銀芽	有機青菜	黃芽鮮蔬湯	優酪乳	6	2.8	2	2.9	1	871
27	五	招牌油飯	左宗棠雞	滷味滷蛋x1	毛豆玉米	有機青菜	紫菜湯		6.2	3	2	2.8	0	835
30	一	白飯	塔香雞丁	紅燒肉丸x1	金菇瓠瓜	綠色青菜	玉米鮮蔬湯		6	3	2	2.7	1	877

※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	11次	9次	21次	0次	2次	2次