



榮杉建成國中109年10月菜單

廠址: 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	湯品	副品	主數	豆類	蛋類	魚類	肉類	乳品	甜湯	
5	一	糙米飯	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、蔥/燒</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干(主)/滷</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 芹香米粉湯 <small>芹菜、米粉、時蔬</small>	優 酪 乳	6	2.9	2	2.6	0	1	865
6	二	白飯	腰果雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、腰果/炒</small>	泡菜炒豬肉 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	烤餡餅x1 <small>餡餅(主)/烤</small>	綠色 青菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜塊、山粉圓</small>	水 果	6.2	3	2	2.8	1	0	895
7	三	有機白飯	豉汁燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燒</small>	※香蔥炒蛋 <small>蛋(主)、時蔬、蔥/炒</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	有 機 青 菜 筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>		6	3	1.9	2.9	0	0	823
8	四	什錦炒飯	菇菇燒雞 <small>雞肉(主)、鮮菇/燒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒</small>	綠色 青菜 味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥</small>	水 果	6	2.8	2	2.9	1	0	871
9	五	補假未供餐												
12	一	地瓜飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主)、金針菇/燒</small>	綠色 青菜 海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	乳 品	6	3	2	2.7	0	1	877
13	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、洋芋、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豬肉/滷</small>	★無骨雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	綠色 青菜 鮮蔬肉絲湯 <small>時蔬、豬肉</small>	水 果	6	2.9	2	2.6	1	0	865
14	三	有機白飯	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	五香肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、時蔬/燒</small>	※肉末玉米 <small>玉米(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有 機 青 菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6.2	3	2	2.8	0	0	835
15	四	糙米飯	西式燉肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燉</small>	府城蝦捲x1 <small>蝦捲(主)/烤</small>	※什錦寬粉 <small>甘藍(主)、胡蘿蔔、木耳、雞肉、豆粉/炒</small>	綠色 青菜 仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>	果 汁	6.1	3	2	2.7	1	0	884
16	五	蕃茄肉醬 義大利麵	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/滷</small>	※玉筍花椰 <small>花椰菜(主)、玉筍、時蔬/炒</small>	地瓜薯條x3+甜條x2 <small>地瓜薯條、甜條/烤</small>	綠色 青菜 玉米濃湯 <small>玉米粒、洋芋、時蔬、液蛋</small>		6	2.8	2	2.7	0	0	802
19	一	芝麻飯	沙茶炒豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	輕食關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、芹菜/炒</small>	綠色 青菜 羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬</small>	優 酪 乳	6	2.9	2	2.8	0	1	874
20	二	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉(主)/烤</small>	綠色 青菜 綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水 果	6	2.9	1.8	3	1	0	878
21	三	有機白飯	栗子燒肉 <small>豬肉(主)、栗子、時蔬/燒</small>	※柴魚蒸蛋 <small>飯糰液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	滷翅小腿x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	有 機 青 菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、液蛋</small>		6	3	2	3	0	0	830
22	四	香菇油飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬/炒</small>	烤地瓜x1 <small>地瓜(主)/烤</small>	綠色 青菜 柴魚火鍋湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>	水 果	6	2.9	2.2	2.8	1	0	879
23	五	白飯	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	焗烤洋芋 <small>洋芋(主)、豬肉、起司/烤</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	綠色 青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、液蛋</small>		6	2.8	2	3	0	0	815
26	一	香鬆飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、液蛋/燒</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜(主)、年糕、時蔬/燒</small>	彩繪銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	乳 品	6	2.9	2	2.7	0	1	869
27	二	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	※玉米雞球 <small>玉米(主)、毛豆、時蔬、雞肉/炒</small>	※螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>	水 果	6	2.7	2.2	3	1	0	873
28	三	有機白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	彩繪大瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬/燒</small>	※豆干茶葉蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豆干/滷</small>	有 機 青 菜 芋頭西米露 <small>西谷米、芋頭</small>		6	2.8	2	2.9	0	0	811
29	四	白飯	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/炒</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 大滷湯 <small>竹筍、木耳、時蔬、液蛋</small>	果 汁	6	2.9	1.8	2.9	1	0	873
30	五	雞肉絲飯	九層塔燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	★※虱目魚排x1 <small>虱目魚(主)/炸(無刺)</small>	蕃茄燒豆腐 <small>板豆腐(主)、蕃茄/燒</small>	綠色 青菜 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.9	1.9	3	0	0	820

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。※標示為護眼食材。

豆類及其製品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
					魚肉蛋類	其他		
0次	8次	11次	19次	0次	1次	4次	3次	4次