樂彬食品有限公司
台北市土林區福港街110巷1弄2-1號
電話：(02)2882-2374-6

營養師：林昌臻（營養字號第006917號）

樂彬111年11月菜單 建成國中

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	水果/乳品(份)	熱量(大卡)
1	二	白飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	✔紅燒獅子頭x1 獅子頭(主)、大白菜/燒	客家小炒 豆干(主)、胡蘿蔔/炒	綠色青菜	味噌湯 海帶芽、洋蔥、味噌、板豆腐	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
2	三	有機白飯	香蒜雞 雞肉(主)、蒜、時蔬/炒	※柴魚蒸蛋 CAS級菌液蛋(主)、柴魚/蒸	※金菇什錦 大白菜(主)、金針菇、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包		6	3	1.9	2.9	0	823
3	四	蕃茄肉醬義大利麵	滷豬排x1 豬肉(主)/油	※鮮菇花椰 花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒	地瓜薯條x3 地瓜(主)/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
4	五	雜糧飯	沙茶肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞肉/燒	醬燒豆腐 板豆腐、蔥/燒	有機青菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、排骨		6	2.8	2	2.9	0	811
7	一	地瓜飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	△炒甜不辣條x3 甜條(主)、時蔬/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、甘藍、時蔬	乳品	6	3	2	2.7	1	877
8	二	白飯	香菇肉燥 豬肉(主)、豆干、香菇/燒	★無骨雞排x1 雞肉(主)/炸	※鮮菇大瓜 大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒	綠色青菜	珍寶甜湯 全穀雜糧	水果	6	2.9	2	2.6	1	865
9	三	有機白飯	塔香三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	※肉末玉米 玉米(主)、胡蘿蔔、豬肉/炒	蒜蓉豆干x3 豆干、蒜/油	有機青菜	古早味米粉湯 米粉、時蔬、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
10	四	糙米飯	芋頭燉雞 雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒	※香蔥炒蛋 雞蛋(主)、時蔬、蔥/炒	※高麗菜炒豬肉 甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、豬肉	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
11	五	炸醬麵	※虱目魚柳x1 虱目魚(鎖鏈水產品)/烤	香料烤雞腿x1 雞肉(主)/烤	※銀芽肉絲 綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.2	3	2	2.8	0	835
14	一	香鬆飯	南洋咖哩豬 豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、洋蔥/燒	※開陽白菜 大白菜(主)、時蔬、蝦米/炒	蜜汁雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	綠色青菜	鮮筍湯 竹筍、豬肉	優酪乳	6	2.9	2	2.8	1	874
15	二	白飯	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	脆炒結頭菜 結頭菜(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒	※沙茶塔香寬粉 甘藍(主)、時蔬、寬粉、沙茶醬/炒	綠色青菜	小魚味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌	水果	6	2.9	1.8	3	1	878
16	三	有機白飯	糖醋肉柳 豬肉(主)、時蔬/炒	BBQ滷翅x1 二節翅/油	家常油腐 豆腐(主)、時蔬/炒	有機青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧		6	3	2	3	0	830
17	四	胚芽飯	蜜汁烤雞排x1 雞肉(主)/烤	※蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒	瓠瓜什錦 瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
18	五	茄汁炒飯	和風燒肉 豬肉(主)、時蔬、和風醬/燒	✔烤花枝丸x1 花枝丸(主)/烤	毛豆三丁 玉米(主)、時蔬、毛豆、豆干/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、筍、雞蛋、胡蘿蔔		6	2.9	2.2	2.8	0	819
21	一	芝麻飯	蠔油鮮菇雞 雞肉(主)、時蔬/燒	香燒豬排x1 豬排(主)/燒	什錦鮮筍 竹筍(主)、木耳、豬肉、胡蘿蔔/炒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚片、時蔬	乳品	6	2.9	2	2.7	1	869
22	二	白飯	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒	肉茸豆腐 板豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒	綠色青菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭	水果	6.3	2.7	2.2	3	1	894
23	三	有機白飯	暖暖麻油雞 雞肉(主)、麻油、時蔬/燒	✔酥烤蝦捲x1 蝦卷(主)/烤	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/油	有機青菜	沙茶什錦湯 沙茶醬、豬肉、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
24	四	香菇油飯	香滷雞翅x1 雞肉(主)油	※肉燥滷蛋x1 水煮蛋(主)、豬肉/油	※鮮菇炒蒲瓜 蒲瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒	有機青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬、板豆腐	果汁	6	2.9	1.8	2.9	1	873
25	五	糙米飯	泡菜炒豬肉 豬肉(主)、時蔬、大白菜/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	※彩蔬花椰 花椰菜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6	2.9	1.9	3	0	820
28	一	地瓜飯	照燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	※焗烤咖哩洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、起司/烤	※螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	優酪乳	6	3	2	2.7	1	877
29	二	白飯	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬、香料/燉	※鮮菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鮮菇/炒	筍燴油腐 油腐(主)、竹筍、時蔬/燒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 海帶芽、薑	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
30	三	有機白飯	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	△烤黑輪片x1 黑輪/烤	※海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒	有機青菜	大滷湯 竹筍、豬肉、板豆腐、木耳、雞蛋	TAP豆漿	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。△表示全穀雜糧類加工品。★表示油炸品。✔表示肉類加工品。※表示隱眼食材。
本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	△全穀雜糧類加工品	✔肉類加工品	★油炸品	甜湯
1次	10次	11次	22次	0次	2次	4次	2次	4次