



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

營養師：楊清任（營養字號第009775號）

榮彬112年3月菜單 建成國中



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全餐 份量 (份)	白飯 (份)	蛋 (份)	水餃 (份)	熱量 (大卡)	
1	三	有機白飯	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、蘑菇、時蔬/燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	△三杯米血 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、米血飯/炒</small>	有機青菜	豆芽海芽湯 <small>黃豆芽、海帶、時蔬</small>		65	3	2.2 2.8 0	818
2	四	糙米飯	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	家常油腐 <small>油腐(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	雙色蘿蔔湯 <small>胡蘿蔔、白蘿蔔</small>	水果	65	3	2.2 2.8 1	873
3	五	雜糧飯	宮保雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※西魯肉 <small>白菜(主)、豬肉、冬粉、時蔬/油</small>	毛豆炒豆干 <small>豆干(主)、毛豆/炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯</small>		65	3	2.2 2.8 0	809
6	一	地瓜飯	蠔油菇菇雞 <small>雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒</small>	醬汁豬排 <small>豬肉(主)/油</small>	咖哩冬粉 <small>冬粉(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	乳品	65	2.9	2.2 2.8 1	882
7	二	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/燉</small>	★炸雞堡x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	※蒜香花椰 <small>花椰菜(主)、胡蘿蔔/炒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚、豬肉</small>	水果	65	2.9	2.2 3 1	871
8	三	有機白飯	照燒雞腿排 <small>雞肉(主)/燒</small>	叉燒肉x3 <small>叉燒肉(主)/烤</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燉</small>	有機青菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		65	3	2.2 2.8 0	804
9	四	什錦炒飯	沙嗲肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	御品佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燉</small>	義式馬鈴薯 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉/燉</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	果汁	65	3	2.2 3 1	864
10	五	薏仁飯	香滷三節翅x1 <small>雞翅(主)/油</small>	義式馬鈴薯 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉/燉</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>竹荀、豬肉、木耳、板豆腐、綠茶</small>		65	2.9	2 2.8 0	824
13	一	糙米飯	咖哩洋芋豬 <small>豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、咖哩/燒</small>	✓香烤蝦捲x1 <small>蝦捲(主)/烤</small>	※玉米肉末 <small>玉米粒(主)、豬肉/炒</small>	綠色青菜	味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚、時蔬</small>	原味優酪乳	65	2.9	2.2 2.8 1	888
14	二	白飯	筍香焢肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	※五香滷蛋x1 <small>雞蛋(主)/油</small>	※芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白千絲、豬肉、芹菜/炒</small>	綠色青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	水果	67	2.8	2.2 2.8 1	866
15	三	有機白飯	豆豉燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/燉</small>	黑糖小饅頭x1 <small>黑糖小饅頭(主)/蒸</small>	什錦大瓜 <small>地瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		65	2.8	2.2 2.8 0	786
16	四	義大利麵	西西里肉醬 <small>豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒</small>	★無骨雞排 <small>雞排(主)/炸</small>	✓香滷花枝丸 <small>花枝丸(主)/油</small>	有機青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋蔥</small>	水果	65	3	2.2 2.8 1	882
17	五	地瓜飯	酸甜雞 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	彩椒炒肉絲 <small>豬肉(主)、紅椒、黃椒、時蔬/炒</small>	△醬爆甜條x3 <small>甜不辣(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、洋蔥、時蔬</small>		65	3	2.2 2.8 0	786
20	一	芝麻飯	塔香三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	★地瓜薯條x3 <small>薯條(主)/炸</small>	白菜豆腐煲 <small>油豆腐(主)、大白菜、淮山/燉</small>	綠色青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>	乳品	67	2.8	2.2 2.8 1	892
21	二	白飯	日式燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	※銀芽雞絲 <small>綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燉</small>	綠色青菜	沙茶什錦湯 <small>豬肉、竹荀、時蔬</small>	水果	65	3	2.2 3 1	864
22	三	有機白飯	芋頭燒雞 <small>雞肉(主)、芋頭/燒</small>	咕咾肉 <small>雞肉(主)/炸</small>	※香菇高麗菜 <small>高麗菜(主)、香菇、胡蘿蔔/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		65	3	2.2 2.8 0	809
23	四	雞肉絲飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	豆薯蔬蔬 <small>豆薯(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	※螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬</small>	果汁	65	3	2.2 2.8 1	873
24	五	胚芽飯	※虱目魚條x1 <small>虱目魚(主)(調味水產品)/炸</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒</small>	※菇菇炒花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		65	2.8	2.2 3 0	802
25	六	糙米飯	蜜汁豬排 <small>豬肉(主)/燒</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/燒</small>	※五香茶葉蛋 <small>茶葉蛋/油</small>	綠色青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		65	3	2 2.8 0	826
27	一	香鬆飯	蘿蔔燒雞 <small>雞肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燒</small>	紅糟肉x3 <small>豬肉(主)/炸</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>	減糖優酪乳	65	2.9	2.2 2.8 1	890
28	二	白飯	※泡菜豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜、時蔬/炒</small>	✓鮮肉燒賣x1 <small>燒賣(主)/蒸</small>	竹筍三絲 <small>竹荀(主)、木耳、胡蘿蔔、豬肉/炒</small>	綠色青菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	水果	65	2.9	2.2 2.8 1	864
29	三	有機白飯	糖醋馬鈴薯雞丁 <small>雞肉(主)、馬鈴薯、時蔬/炒</small>	※柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒</small>	有機青菜	綠豆薏仁 <small>綠豆、薏仁</small>		67	3	2 2.8 0	822
30	四	白油麵	特製炸醬 <small>豬肉(主)、豆干</small>	菲力雞排 <small>雞排(主)/炸</small>	✓香煎鍋貼x1 <small>鍋貼(主)/煎</small>	有機青菜	玉米肉片湯 <small>玉米、豬肉</small>	水果	67	2.7	2.2 2.8 1	863
31	五	雜糧飯	芋頭蒸排骨 <small>豬肉(主)、芋頭、時蔬/蒸</small>	紅燒蘿蔔 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	開陽白菜 <small>大白菜(主)、香菇、銀耳、胡蘿蔔/炒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲</small>	TAP 豆漿	65	2.8	2 2.8 1	889

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。※表示護眼食材。

本菜單含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

本菜單時蔬部分為：彩椒、玉米、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋芋、甘藍、木耳、荷蘭豆、芹菜、西洋芹、洋蔥、葱、蒜、薑、筍、花椰菜、小黃瓜。

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	11次	12次	24次	0次	2次	4次	3次	4次