



榮彬 | 08年 | 2月菜單 忠孝國中

廠址：台北市士林區福港街110巷1弄2號
電話：(02)2882-2374
營養師：林易珠(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全日 總量	豆類 量(%)	蔬菜 量(%)	油脂 量(%)	水果 量(%)	乳品 量(%)	糖類 量(%)	
2	一	地瓜飯	腰果雞丁 <small>雞肉(主)、腰果、時蔬/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、時蔬/炒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚片</small>	6	2.8	2	2.6	0	0	797	
3	二	胚芽飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔/燒</small>	鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬/炒</small>	菲力雞排x1 <small>雞肉(主)/油</small>	綠色 青菜 紫菜薑絲湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	水果	6.2	3	2	2.8	1	0	895
4	三	白飯	麻油雞 <small>雞肉(主)、麻油、時蔬/燒</small>	鐵板銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	蒜香鹹豬肉 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機 青菜 燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>	6	2.7	1.9	2.9	0	0	801	
5	四	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	蛋酥燉白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、液蛋/燉</small>	毛豆干丁 <small>豆干(主)、胡蘿蔔、毛豆/炒</small>	綠色 青菜 香菇雞湯 <small>香菇、白蘿蔔、雞肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	0	871
6	五	雞肉絲飯	照燒雞腿排 <small>雞肉(主)/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	三杯薯花枝 <small>馬鈴薯、地瓜、時蔬、花枝丸/炒</small>	綠色 青菜 竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6.1	2.9	2	2.9	0	0	825	
9	一	香鬆飯	豆豉燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燉</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐(主)/燒</small>	綠色 青菜 淮山排骨湯 <small>山藥、洋芋、豬肉</small>	6	2.7	2	2.7	0	0	794	
10	二	白飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、青豆仁/燒</small>	紅燒豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	綠色 青菜 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6	2.9	2	2.6	0	0	805	
11	三	什錦炒麵	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、時蔬/炒</small>	小餡餅x2 <small>餡餅(主)/烤</small>	有機 青菜 味噌豆腐湯 <small>板豆腐、海帶芽、時蔬</small>	乳品	6.2	2.6	2	2.8	0	1	865
12	四	白飯	香滷雞翅 <small>雞肉(主)/滷</small>	輕食關東煮 <small>白蘿蔔(主)、玉米、時蔬/滷</small>	泰式打拋豬 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6	2.9	2	2.9	1	0	878
13	五	薏仁飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉(主)、鳳梨、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、時蔬、木耳/燒</small>	綠色 青菜 金菇什錦湯 <small>金針菇、時蔬、豬肉</small>	6	2.8	2	2.9	0	0	811	
16	一	芝麻飯	味噌燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/滷</small>	紅燒肉 <small>豬肉(主)/烤</small>	綠色 青菜 海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	6	2.9	2	2.8	0	0	814	
17	二	白飯	菱角燒肉 <small>豬肉(主)、菱角、時蔬/燒</small>	香鬆蒸蛋 <small>液蛋(主)、香鬆/蒸</small>	蠔油鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.8	1.8	3	1	0	870
18	三	茄汁肉醬 義大利麵	醬燒雞排 <small>雞肉(主)/燒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	★炸地瓜條x3 <small>地瓜(主)/炸</small>	有機 青菜 玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、胡蘿蔔、液蛋</small>	6	2.9	2	3	0	0	823	
19	四	五穀飯	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	番茄炒蛋 <small>液蛋(主)、番茄/炒</small>	綠色 青菜 酸辣湯 <small>木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、液蛋</small>	水果	6	2.8	2.2	2.8	1	0	871
20	五	白飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	芹香豆薯 <small>豆薯(主)、時蔬、芹菜/炒</small>	燒烤甜片 <small>甜片(主)/燒</small>	綠色 青菜 紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6	2.7	2.2	2.8	0	0	804	
23	一	地瓜飯	沙茶炒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	玉米雞球 <small>玉米(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、蔥/燒</small>	綠色 青菜 羅宋湯 <small>番茄、時蔬、豬肉</small>	6	2.8	2	2.7	0	0	802	
24	二	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、時蔬、芋頭/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、香菇/燒</small>	綠色 青菜 玉米排骨湯 <small>玉米、豬排、白蘿蔔</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	0	873
25	三	白飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、液蛋/燒</small>	彩繪銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	醬燒豬肋 <small>豬肉(主)/燒</small>	有機 青菜 大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、液蛋、豬肉</small>	乳品	6	2.8	2	2.9	0	1	871
26	四	香菇油飯	醬燒豬排 <small>豬肉(主)/滷</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	綠色 青菜 珍寶甜湯 <small>全穀雜糧</small>	6	2.9	1.8	2.9	0	0	813	
27	五	薏仁飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬/燒</small>	茶葉蛋x1 <small>水煮蛋(主)/滷</small>	綠色 青菜 芹香米粉湯 <small>米粉、時蔬、芹菜、豬肉</small>	6	2.9	1.9	3	0	0	820	
30	一	芝麻飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、時蔬/燒</small>	招牌滷味 <small>白蘿蔔(主)、玉米、小貢丸、時蔬/滷</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色 青菜 味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>	6	2.7	2	2.7	0	0	794	
31	二	白飯	糖醋豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主)、金針菇、時蔬/燒</small>	雞塊x2 <small>雞塊(主)/烤</small>	綠色 青菜 蕃茄蛋花湯 <small>番茄、液蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	0	0	813

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。●表示為加工調理品。★表示為油炸品。

豆類及其 製品	副菜加工食品				有機青菜	油炸品		甜湯
	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品		●加工調理品	油炸品	
0次	11次	11次	22次	0次	4次	4次	2次	4次