



# 榮彬忠孝國中5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	全穀	豆類	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱菓		
1	三	白飯	洋蔥豬排x1 豬排(主)/洋蔥/油	★塔香鹽酥雞x3 雞肉(主)/九層塔/炸	竹筍炒肉絲 竹筍(主)/胡蘿蔔/木耳/豬肉/炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲、豬肉	6	3	2	3	0	0	830	
2	四	胚芽飯	香菇燜雞 雞肉(主)/香菇/胡蘿蔔/白蘿蔔/胡豆菜/油	叉燒肉x3 豬肉(主)/烤	綜合滷味 白蘿蔔(主)/胡蘿蔔/玉米/海帶絲/青花菜/油	綠色青菜	山藥排骨湯 山藥、洋芋、排骨	水果	6	2.9	2	2.6	1	0	865
3	五	香菇油飯	沙茶炒豬肉 豬肉(主)/豆薯/洋蔥/韭菜/沙茶醬/炒	烤雞排x1 雞肉(主)/烤	●蒜香高麗炒鹹豬肉 甘藍(主)/蒜、木耳、胡蘿蔔、鹹豬肉/炒	綠色青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6.2	3	2	2.8	0	0	835	
6	一	白飯	茄汁燒雞 雞肉(主)/洋芋/胡蘿蔔/蒜粒/胡豆菜/番茄醬/油	白菜滷 大白菜(主)/胡蘿蔔/香菇/豬肉/滷	蔥燒豆腐 板豆腐(主)/豬肉/蔥/燒	綠色青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	6	2.9	2	2.8	0	0	814	
7	二 蔬食	五穀飯	柴魚蒸蛋 鮭魚蛋(主)/蒸	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)/胡蘿蔔/雞肉/青豆仁/咖哩粉/油	●烤餡餅x2 餡餅(主)/烤	綠色青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	6	2.9	1.8	3	1	0	878
8	三	薏仁飯	滷翅小腿x2 雞肉(主)/海帶絲/滷	泡菜炒豬肉 大白菜(主)/胡蘿蔔/豬肉/紅辣椒/鹽/炒	豆干炒肉絲 豆干(主)/胡蘿蔔/豬肉/芹菜/炒	有機青菜	香菇雞湯 香菇、白蘿蔔、雞肉	乳品	6	3	2	3	0	1	950
9	四	肉絲炒飯	筍香燒肉 豬肉(主)/筍/燒	鮮菇炒黃瓜 大黃瓜(主)/胡蘿蔔/豬肉/鮮菇/炒	醬燒雞排x1 雞肉/燒	綠色青菜	酸辣湯 紅豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、嫩薑、雞肉、高麗	6	2.9	2.2	2.8	0	0	819	
10	五	白飯	九層塔燒雞 雞肉(主)/胡蘿蔔/九層塔/紅黃椒/青蔥/油	蕃茄炒蛋 液蛋(主)/蕃茄/炒	金菇絲瓜 絲瓜(主)/金針菇/冬粉/燒	綠色青菜	米粉湯 細米粉、芋頭、豬肉	6.1	2.8	2	3	0	0	822	
13	一	白飯	打拋豬 豬肉(主)/豆薯/蕃茄/胡蘿蔔/九層塔/燒	★柳葉魚x2 柳葉魚(主)/炸	芹香冬粉 甘藍(主)/冬粉/芹菜/胡蘿蔔/豬肉/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、海帶芽、洋蔥、味噌	6	2.9	2	2.7	0	0	809	
14	二	白飯	咖哩豬 豬肉(主)/洋芋/胡蘿蔔/青豆仁/燒	●關東煮 白蘿蔔(主)/胡蘿蔔/豆干/小貢丸/滷	煙燻烤雞翅x1 雞肉(主)/烤	綠色青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉	水果	6	2.7	2.2	3	1	0	873
15	三	蕃茄肉醬 義大利麵	香料烤雞腿x1 雞肉(主)/香料/烤	鮮菇花椰 青花椰(主)/白花椰/胡蘿蔔/雞肉/鮮菇/炒	烤地瓜x1 地瓜(主)/烤	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、液蛋	6	2.8	2	2.9	0	0	811	
16	四	胚芽飯	鮮蔬豬柳 豬肉(主)/彩椒/洋蔥/綠金針花/燒	香鬆蒸蛋 鮭魚蛋(主)/香鬆/蒸	彩椒豆薯 豆薯(主)/胡蘿蔔/雞肉/彩椒/西芹/炒	綠色青菜	筍香雞湯 竹筍、雞肉	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	0	873
17	五	地瓜飯	腰果炒雞球 雞肉(主)/洋芋/胡蘿蔔/腰果/小黃瓜/炒	紅燒肋排x1 豬肉/燒	玉米肉茸 玉米粒(主)/芋頭/胡蘿蔔/豬肉/炒	綠色青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、薑、液蛋	6	2.9	1.9	3	0	0	820	
20	一	雞肉絲飯	黑胡椒豬排x1 豬排(主)/滷	佛跳牆 大白菜(主)/胡蘿蔔/香菇/雞肉/栗子/滷	●韭菜甜條 甜條(主)/韭菜/滷	綠色青菜	蕃茄鮮蔬肉片湯 蕃茄、甘藍、豬肉	6	2.7	1.8	2.7	0	0	789	
21	二	白飯	和風醬燒豬 豬肉(主)/洋蔥/胡蘿蔔/蘆筍/和風醬/燒	銀芽肉絲 綠豆芽(主)/時蔬/豬肉/炒	肉末豆腐 板豆腐(主)/豬肉/青豆仁/燒	綠色青菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉、柴魚片	水果	6	2.9	2	2.9	1	0	878
22	三	芝麻飯	芋頭燒雞 雞肉(主)/芋頭/胡蘿蔔/彩椒/蒜苗/燒	鐵路排骨x1 豬肉(主)/滷	彩椒四季 時蔬(主)/豆薯/彩椒/豬肉/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	乳品	6.3	2.7	2	2.7	0	1	935
23	四	雜糧飯	三杯雞 雞肉(主)/胡蘿蔔/九層塔/紅黃椒/蒜苗/油	義式洋芋肉末 馬鈴薯(主)/胡蘿蔔/豬肉/青豆仁/香料/燒	滷黑豆干x3 黑豆干(主)/滷	綠色青菜	沙茶什錦湯 筍、木耳、胡蘿蔔、液蛋、雞肉、沙茶醬	6	3	2	3	0	0	830	
24	五	白飯	豆豉燉肉 豬肉(主)/豆豉/白蘿蔔/韭菜花/燒	●蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚(主)/烤	什錦炒花椰 青花椰(主)/白花椰/胡蘿蔔/豬肉/炒	綠色青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米、胡蘿蔔、洋蔥、液蛋	6	3	2	2.9	0	0	826	
27	一	白飯	椰香咖哩雞 雞肉(主)/洋芋/胡蘿蔔/青豆仁/咖哩粉/油	雞絲高麗 甘藍(主)/木耳/胡蘿蔔/雞肉/炒	●義式肉丸x1 豬肉(主)/胡蘿蔔/青花椰/番茄醬/燒	綠色青菜	海芽味噌湯 海帶芽、板豆腐、洋蔥、味噌	6	2.7	1.8	2.7	0	0	789	
28	二	糙米飯	京醬肉絲 豬肉(主)/豆薯/洋蔥/韭菜/燒	玉米雞球 玉米粒(主)/洋芋/胡蘿蔔/雞肉/青豆仁/燒	宮保油腐 油豆腐(主)/時蔬/燒	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、排骨	水果	6	2.9	2	2.9	1	0	878
29	三	什錦炒米粉	滷雞翅x1 雞肉(主)/滷	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)/胡蘿蔔/木耳/豬肉/炒	香菇肉燥 絞肉(主)/香菇/胡蘿蔔/燒	有機青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6.3	2.7	2	2.7	0	0	815	
30	四	白飯	蕃茄洋芋燉肉 豬肉(主)/蕃茄/洋芋/胡蘿蔔/青豆仁/燒	肉燥滷蛋x1 水煮蛋(主)/豬肉/滷	鮮筍什錦 竹筍(主)/胡蘿蔔/木耳/豬肉/炒	綠色青菜	珍寶甜湯 全穀雜糧	水果	6	3	2	3	1	0	890
31	五	五穀飯	雞肉井 雞肉(主)/洋蔥/胡蘿蔔/液蛋/青豆仁/燒	蔥燒豬排x1 豬肉(主)/燒	泰式醬炒寬粉 甘藍(主)/寬粉/胡蘿蔔/豬肉/五穀醬/番茄醬/炒	綠色青菜	大滷湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、液蛋、豬肉	6	3	2	2.9	0	0	826	

※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。

豆類及其蛋品	雞肉	豬肉	主菜生鮮食材	主菜調理食品	有機青菜	副菜加工食品		魚類	★油炸品	甜湯
						●加工調理品	魚類			
1次	11次	11次	23次	0次	5次	6次	2次	2次	4次	