



榮彬109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: 林易臻(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全穀類	豆魚蛋	蔬菜	油脂類	水果	熱量		
11	二	胚芽飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉(主)、鳳梨、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	紅糟魚x2 <small>紅糟魚(主)/烤</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋葱、海帶芽</small>	水果	6.2	2.3	2	2.6	1	834
12	三	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蒜味大排x1 <small>豬肉(主)/油</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	有機青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		6.3	2.5	1.8	2.7	0	795
13	四	白飯	味噌肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	天使雞排x1 <small>雞肉(主)/油</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.5	2	2.5	1	830
14	五	茄汁肉醬 義大利麵	蜜汁雞腿 <small>雞肉(主)/燒</small>	●章魚小丸子x2 <small>花枝丸/油</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、木耳、胡蘿蔔/炒</small>	綠色青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋葱、時蔬</small>		6	2.4	2	2.4	0	758
15	六	雜糧飯	京醬豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷雞翅 <small>雞肉(主)/油</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒</small>	綠色青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、液蛋</small>	水果	6	2.4	2	2.3	1	814
17	一	地瓜飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊(主)/烤</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚片</small>		6	2.4	2	2.6	0	767
18	二	白飯	筍香焗肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	芹香寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	2.3	1.8	2.7	0	759
19	三	薏仁飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	五香肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	乳品	6	2.4	2	2.8	0	776
20	四	雞肉 絲飯	蘑菇醬豬排 <small>豬肉(主)、洋菇/油</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	鮮菇炒花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	綠色青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、液蛋</small>	水果	6	2.4	2	2.8	0	776
21	五	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、芋頭、時蔬/炒</small>	泰式打拋豬 <small>豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干/油</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>竹筍、木耳、板豆腐、豬肉</small>		6	2.5	1.8	2.7	0	774
24	一	芝麻飯	南洋咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	蘿蔔滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>		6.1	2.4	2	2.8	0	783
25	二	五穀飯	蒜香雞 <small>雞肉(主)、蒜/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、脆瓜/燒</small>	綠色青菜	芋頭米粉湯 <small>米粉、芋頭、時蔬</small>	水果	6	2.3	2	2.7	1	824
26	三	什錦炒 米粉	洋蔥豬柳 <small>豬肉(主)、洋葱/炒</small>	BBQ翅小腿x1 <small>雞肉(主)/油</small>	肉燥滷蛋 <small>水煮蛋(主)、豬肉/油</small>	有機青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>		6	2.5	1.8	2.7	0	774
27	四	白飯	香滷雞翅 <small>雞肉(主)/油</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐(主)/燒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、豬肉、時蔬</small>	水果	6	2.2	2	2.8	1	821

※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。

蛋類及共食	雞肉	豬肉	主菜生鮮食材	調理食品	有機青菜	副菜加工食品	油炸品	甜湯
0次	7次	7次	14次	0次	3次	2次	1次	3次