



榮彬食品有限公司

台北市士林區福港街110巷1弄2-1號

電話：(02)2882-2374~6

營養師：林易珠(營養師證號006917號)

榮彬110年1月菜單 忠孝國中



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	平均	標準	差異	標準	差異	標準	差異	標準	差異
4	一	芝麻飯	沙爹肉片 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/炒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/燒</small>	綠色青菜	竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>		6.2	3	2	2.8	0	835	
5	二	薏仁飯	味噌燒雞 <small>雞肉(CAS主食材)、味噌/燒</small>	大溪黑豆干x3 <small>黑豆干/滷</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉絲/炒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	3	2	2.7	0	817	
6	三	有機白飯	照燒烤雞排x1 <small>雞肉(CAS主食材)、照燒醬/烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	●鮮肉燒賣x2 <small>燒賣(主)/蒸</small>	有機青菜	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄</small>	乳品	6.2	2.9	2	2.6	1	939	
7	四	炸醬麵	筍香炆肉 <small>豬肉(CAS主食材)、竹筍/燒</small>	鮮菇燒黃瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇/燒</small>	★酥炸雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>液蛋、海帶芽</small>		6.1	3	2	2.7	0	824	
8	五	白飯	咖哩豬 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/炒</small>	BBQ滷翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	田園玉米 <small>玉米(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	水果	6	3	2	2.9	1	886	
11	一	地瓜飯	腰果炒雞球 <small>雞肉(CAS主食材)、腰果、時蔬/炒</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	★無骨排骨酥x3 <small>豬肉(主)/炸</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽</small>		6.3	2.8	2	2.7	0	823	
12	二	香菇油飯	香滷雞翅x1 <small>雞肉(CAS主食材)/滷</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬/炒</small>	雞絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、雞肉絲/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	3	2.1	2.7	0	819	
13	三	有機白飯	醬燒豬排x1 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	五香肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、時蔬/燒</small>	有機青菜	芹香米粉湯 <small>芹菜、米粉、時蔬</small>	水果	6	3	2	3	1	890	
14	四	白飯	糖醋豬肉 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>細菌液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉、芹菜/炒</small>	有機青菜	芋香西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		6	3	2	2.8	0	821	
15	五	糙米飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(CAS主食材)、液蛋、時蔬/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚(主)/烤</small>	綠色青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉、木耳、板豆腐</small>	水果	6	3	2	2.9	1	886	
18	一	香鬆飯	三杯雞 <small>雞肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	泡菜炒豬肉 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	蒜味豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	綠色青菜	玉米鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、豬肉、玉米、時蔬</small>		6	3	1.8	2.9	0	821	
19	二	五穀飯	照燒豬 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	玉米肉末 <small>玉米粒(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	★●椒鹽花枝丸x2 <small>花枝丸/炸</small>	綠色青菜	紫菜湯 <small>海帶芽、薑</small>		6.1	3	2	2.7	0	824	

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。●表示加工品。★表示油炸品。

豆類及其 蛋品	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
						●加工品			
0次	6次	6次	12次	0次	2次	3次		3次	2次