



榮彬110年5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



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	豆類 肉類	豆腐 蛋品	蔬菜 (份)	海鮮 (份)	水果 (份)	麵食 (份)	點心 (份)
3	一	香鬆飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳、時蔬/燒	●韭香甜條x3 甜條(主)、韭菜/炒	綠色 青菜	筍片湯 竹筍、豬肉		6	2.9	2	2.6	0	805	
4	二	白飯	豆瓣肉片 豬肉(主)、時蔬、豆瓣醬/炒	柴魚蒸蛋 液蛋(主)、柴魚片/蒸	芹香海絲 海帶絲(主)、白干絲、芹菜、豬肉/炒	綠色 青菜	珍寶甜湯 金銀糖蓮(X多月)		6.2	3	2	2.8	0	835	
5	三	有機白飯	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	BBQ滷翅x1 雞翅(主)/油	韓式小炒 有機豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	關東煮湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	乳 品	6	3	1.9	2.9	1	883	
6	四	蕃茄肉醬 義大利麵	洋蔥豬排x1 豬排(主)、洋蔥/油	彩繪花椰 花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒	地瓜薯條x3 地瓜條(主)/烤	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、胡蘿蔔、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811	
7	五	白飯	五香燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	咖哩肉醬 豬肉(主)、時蔬/燒	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒	綠色 青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水 果	6	2.8	2	2.9	1	871	
10	一	地瓜飯	韭香豬柳 豬肉(主)、時蔬、韭菜/炒	開陽白菜 大白菜(主)、時蔬、豬肉、蝦米/燒	肉燥油腐 油豆腐(主)、豬肉/燒	綠色 青菜	肉絲細粉湯 細粉、豬肉、時蔬		6	3	2	2.7	0	817	
11	二	雞肉絲飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/炒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	海結茶葉蛋x1 水皮蛋、海帶絲/油	綠色 青菜	山藥排骨湯 山藥、排骨、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805	
12	三	有機白飯	義式烤雞排x1 雞肉(主)/烤	泰式打拋豬 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機 青菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋	水 果	6.2	3	2	2.8	1	895	
13	四	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒	田園玉米 玉米粒(主)、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	2.8	2	2.9	0	811	
14	五	雜糧飯	韓式燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁烤雞腿x1 雞肉(主)/油	彩燴黃瓜 大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色 青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	水 果	6	2.8	2	2.9	1	871	
17	一	芝麻飯	塔香雞丁 雞肉(主)、九層塔/燒	叉燒肉x3 豬肉(主)/烤	金菇什錦羹 大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/炒	綠色 青菜	小魚味噌湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬		6	2.9	2	2.8	0	814	
18	二	炸醬麵	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	●香酥蝦捲x1 蝦捲/烤	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/油	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、豬肉、時蔬		6	2.9	1.8	3	0	818	
19	三	有機白飯	腰果雞球 雞肉(主)、時蔬、腰果/燒	香蔥炒蛋 雞蛋(主)、時蔬、蔥/炒	麥克雞塊x2 雞肉(主)/烤	有機 青菜	玉米蘿蔔湯 玉米、白蘿蔔	乳 品	6	3	2	3	1	890	
20	四	胚芽飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	鮮菇花椰 花椰菜(主)、鮮菇、豬肉/炒	●紅燒獅子頭x1 獅子頭(主)、時蔬/燒	有機 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	2.9	2.2	2.8	0	819	
21	五	白飯	香菇肉燥 豬肉(主)、時蔬、香菇/燒	★無骨雞排x1 雞肉(主)/炸	韭香銀芽 綠豆芽(主)、韭菜/炒	綠色 青菜	沙茶什錦湯 胡蘿蔔、木耳、竹筍、豬肉、沙茶醬	水 果	6	2.9	2.2	2.8	1	879	
24	一	香鬆飯	豆豉燉肉 豬肉(主)、豆豉/燉	什錦寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐(主)、蔥/燒	綠色 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6	2.9	2	2.7	0	809	
25	二	胚芽飯	茄汁雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	香滷豬排x1 豬肉(主)/油	佛跳牆 大白菜(主)、芋頭、豬肉/燒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	2.7	2.2	3	0	813	
26	三	有機白飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	香菇蒸蛋 軟齒液蛋(主)、香菇/蒸	養生烤地瓜 地瓜/烤	有機 青菜	古早味麵線糊 紅麴麵、時蔬、豬肉	水 果	6.5	2.8	2	2.9	1	906	
27	四	香菇油飯	香滷雞翅x1 雞肉(主)/燒	玉米肉末 玉米(主)、豬肉、時蔬/燒	●燒賣x1 燒賣/蒸	有機 青菜	筍香排骨湯 竹筍、排骨		6	2.9	1.8	2.9	0	813	
28	五	薏仁飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/燒	泡菜炒豬肉 大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒	★塔香鹽酥雞x3 雞肉(主)、九層塔/炸	綠色 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水 果	6	2.9	1.9	3	1	880	
31	一	糙米飯	蔥爆豬柳 豬肉(主)、蔥、時蔬/燒	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒	客家小炒 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6	2.8	2	2.9	0	811	

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

豆類及其 製品	雞肉	豬肉	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	10次	11次	21次	0次	8次	4次	2次	4次