榮彬食品有限公司
營養師:林昌暐(營養字號第006917號)

榮彬112年2月菜單 忠孝國中

本店豬原料 原產地 台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
13	一	芝麻飯	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	雞絲銀芽 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	醬燒油腐 油豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.3	2.8	2	2.7	0	823
14	二	白飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	肉燥滷蛋x1 水煮蛋(主)、豬肉/滷	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.8	2	2.7	0	823
15	三	有機白飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞球 雞肉(主)、時蔬/燒	彩蔬豆薯 豆薯(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、豬肉、時蔬、雞蛋	水果	6.3	2.7	2	2.7	1	875
16	四	炸醬麵	虱目魚柳x1 虱目魚柳(認證水產品)/烤	香料烤雞排x1 雞肉(主)、義大利香料/烤	鮮菇燒黃瓜 大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/燒	有機青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑		6.4	2.9	2	2.8	0	842
17	五	糙米飯	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	BBQ翅小腿x1 翅小腿(主)/燒	田園玉米 玉米(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐、蕃茄、豬肉	水果	6.3	2.8	1.8	2.7	1	878
18	六	雜糧飯	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	★日式炸豬排x1 豬肉(主)/炸	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色青菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、豬肉		6.3	2.9	2	2.9	0	839
20	一	地瓜飯	五香肉燥 豬肉(主)、時蔬、豆干/燒	香燒雞排x1 雞肉(主)/燒	脆炒瓠瓜 瓠瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌	TAP豆漿	6.3	2.8	2	2.7	1	883
21	二	白飯	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	柴魚蒸蛋 雞蛋(主)、柴魚片/蒸	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	綠色青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	2.8	2	2.9	0	811
22	三	有機白飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	醬燒豆腐 豆腐(主)、豬肉/燒	●炒甜不辣x3 甜不辣/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水果	6.3	2.9	2	2.8	1	895
23	四	香菇油飯	醬燒豬排x1 豬肉(主)/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	泡菜炒豬肉 大白菜、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋	鮮乳	6.1	2.9	2	2.9	1	885
24	五	五穀飯	香滷雞翅x1 三節翅(主)/滷	義式洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬、豬肉/燒	彩蔬花椰 青花椰(主)、白花椰、鮮菇、時蔬/炒	有機青菜	大滷湯 時蔬、板豆腐、豬肉、雞蛋	水果	6.3	2.9	2	2.7	1	890

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。
※本菜單含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。
※本菜單時蔬部分為:彩椒、玉米、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋芋、甘藍、木耳、荷蘭豆、芹菜、西洋芹、洋蔥、蔥、蒜、薑、筍、花椰菜、小黃瓜。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	●全穀類加工品	△肉類加工品	⋆油炸品	甜湯
1次	4次	6次	11次	0次	1次	0次	2次	2次