

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	附餐	營養成分	總分	
								全日 總分 (分)	全日 總分 (分)	
3/1	二	雞絲拌飯	泰式麻莎雞 <small>雞肉/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/紅燒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	5.2 2.5 2.8	728
3/3	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	玉米茶碗蒸 <small>玉米、雞蛋</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌</small>		5.5 2.8 2.5	758
3/4	五	白飯	胖胖爺香雞排 <small>雞肉/炸</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜、肉羹/燉</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐、蒜/炒</small>	有機蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹菜、豬蹄、貢丸片</small>		5 2.8 2.8	741
3/7	一	白飯 (少肉日)	香酥海鮮排 <small>海鮮排/炸</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	什錦白干絲 <small>非基改干絲、海帶絲、豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>		5.2 2.5 2.3 2.5	722
3/8	二	麥片Q飯	日式咖哩魚 <small>魚肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋/炒</small>	竹筍肉絲 <small>筍、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	涼薯肉片湯 <small>涼薯、豬肉</small>		5.2 2.7 2.3 2.5	737
3/10	四	招牌炒麵	照燒醬大排 <small>豬肉/煎燒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉/炒</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	綜合燒仙草 <small>鮮草汁、粉圓、小嫩仁</small>	水果	5.5 2.7 2.8	764
3/11	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 <small>雞肉、九層塔/燉</small>	和風一番煮 <small>豬蹄、豬肉、海帶結/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>瓜仔、絞肉、非基改干丁/煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、洋芋、豬肉、芹</small>		5 2.7 2.2 2.6	725
3/14	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根、非基改豆干/燉</small>	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 <small>冬瓜、豬肉、肉骨茶包</small>		5 2.7 2.6	720
3/15	二	胚芽米飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉、海苔粉/炸</small>	法式百醬 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉片 <small>彩椒、洋蔥、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	黑糖撞奶 <small>小意仁、奶精、黑糖</small>	鮮奶	5.5 2.5 2.8	749
3/17	四	招牌油飯	蜜汁雞腿排 <small>雞腿排/燉</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜、滷/煮</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、番茄/煮</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米、雞骨</small>		5.2 2.7 2.8	748
3/18	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、洋蔥/燉</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮、扁蒲/炒</small>	★魷魚丸燒 <small>魷魚丸/燒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	水果	5.2 2.6 2.5	727
3/21	一	芝麻香飯 (少肉日)	鍋貼+地瓜條 <small>海鮮塊、地瓜/炸</small>	咖哩洋芋 <small>洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	菌菇燴干片 <small>非基改豆干片、鮮菇、豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small>		5.5 2.7 2.5	750
3/22	二	薏仁米飯	筍香扣肉 <small>豬肉、筍/燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、豬肉、高麗菜/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	鮮菇花枝羹湯 <small>筍、花枝羹</small>		5.5 2.7 2.5	750
3/24	四	義大利麵	蔥燒大排 <small>豬肉/燒</small>	鮮菇花椰 <small>鮮菇、花椰/炒</small>	甜醬關東煮 <small>雞腿、米白、黑糖/煮</small>	有機蔬菜	紅豆芋圓 <small>紅豆、芋圓</small>	水果	5.5 2.6 2.8	764
3/25	五	地瓜飯	糖醋魚丁 <small>魚肉/燉</small>	蝦香甘藍菜 <small>蝦皮、高麗菜/炒</small>	彩虹炒蛋 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉、豬肉、芹</small>	鮮奶	5.2 2.7 2.5	734
3/28	一	白飯	鐵板燒豚肉 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	韭香豆芽 <small>韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒</small>	打拋油豆腐 <small>非基改油豆腐、九層塔、豬肉/燉</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋、非基改玉米</small>		5.2 2.7 2.6	739
3/29	二	白飯	蜜汁烤雞排 <small>雞腿排/燉</small>	青蔥菜脯蛋 <small>蔥、菜脯、雞蛋/炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇、瓠瓜/炒</small>	有機蔬菜	大頭菜燉湯 <small>大頭菜、豬肉</small>	水果	5.2 2.7 2.7	746
3/31	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 <small>豬肉/燉</small>	時蔬寬粉 <small>大白菜、寬粉、豬肉/炒</small>	沙茶百頁 <small>非基改百頁、毛豆、非基改玉米/燉</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋</small>		5.5 2.6 2.6	747

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。
 ▽全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。
 ▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號



榮興食品



信義國小 111年3月營養午餐菜單

🌟 福利券 🌟

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	蛋	豆	油	水	糖	熱能
3/1	二	炒飯 白米, 肉鬆	蒜泥白肉 肉片, 蒜泥, 蒜泥/炒	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 紅薯粉/烤	鐵板銀芽 豆苗, 紅薯粉/炒	有機蔬菜	香族濃湯 馬鈴薯, 玉米粒	水果					660
3/3	四	香Q米飯 白米	糖醋咕咕肉 馬鈴薯, 肉丁/炒	韓式泡菜燒 大白菜, 紅薯粉, 木耳絲, 豆皮	定食八茶碗蒸 雞腿, 貢肉絲/蒸	有機蔬菜	甜香厚奶茶 牛奶						766
3/4	五	台式炒麵 麵條, 紅薯粉條	紐澳良腿排 豬排/煮	巷口關東煮 白蘿蔔, CAS水餃料/煮	流沙奶皇包 CAS奶皇包/蒸	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞丁						871
3/7	一	茄汁義大利麵 義大利麵, 玉米粒, 紅薯粉	洋蔥肉絲 洋蔥, 肉絲/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅薯粉/煮	鮮瓜燴什錦 大黃瓜, CAS水餃料/煮	產履蔬菜	福菜肉片湯 福菜, 肉片						717
3/8	二	香Q米飯 白米	馬鈴薯燻肉 馬鈴薯, 肉丁/煮	熱炒燴三鮮 飯片, 木耳, 肉片/炒	玉米彩繪蛋 蛋, 玉米粒, 紅薯粉/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆						764
3/10	四	香Q米飯 白米	醋溜糖醋魚柳 洋蔥, 魚柳/炒	東北角滷肉 絞肉, 豆干丁/滷	古早味白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮/煮	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 蛋塊	水果					782
3/11	五	客家油飯 糯米, 白米, 香菇絲	滷雞排 雞排/滷	鮮蔬肉片 馬鈴薯, 肉片, 紅薯粉/炒	鐵板油豆腐 洋蔥, 油豆腐, 絞肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片						731
3/14	一	香Q米飯 白米	日式咖哩豬排 豬排, 醬汁/煮	香甜瓜仔肉 瓜仔, 絞肉/煮	無名佛跳牆 大白菜, 芋頭, 肉丁/滷	產履蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔, 肉骨茶包, 雞丁						734
3/15	二	焗烤飯 白米, 玉米粒, 乳酪絲	鐵板燒豬柳 洋蔥, 豬柳/炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜, 粉絲, 絞肉/煮	麥克雞塊*2 CAS麥克雞塊/炸	有機蔬菜	海味魷魚羹 白蘿蔔, 魷魚, 鮮魷	鮮奶					871
3/17	四	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁燒肉片 洋蔥, 肉片/炒	起司章魚丸 馬鈴薯, CAS花枝丸/烤	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋/炒	有機蔬菜	QQ冬瓜露 冬瓜, QQ						730
3/18	五	奶香斜管麵 斜管麵, 玉米粒, 紅薯粉	滷雞腿 雞腿/滷	海帶結燻肉 海帶結, 肉丁, 白薯粉/煮	四季豆甜不辣 四季豆, 甜不辣/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐, 蒜泥	水果					772
3/21	一	薏仁飯 薏仁, 白米	泰式椒麻雞 洋蔥, 雞丁/燒	鮮菇蒸蛋 鮮菇, 雞蛋/蒸	五彩鮮瓜 大黃瓜, 紅薯粉, 木耳, 肉片/煮	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅薯粉						736
3/22	二	香Q米飯 白米	蘿勒義式燻肉 馬鈴薯, 紅薯粉, 肉丁/煮	冬季小火鍋 蔬菜, CAS水餃料/煮	客家小炒 肉絲, 非基改豆干片, 蛋/炒	有機蔬菜	暖冬燒仙草 仙草, 花糖						734
3/24	四	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排, 洋蔥, 黑胡椒粒/燒	奶油白醬燻雞 馬鈴薯, 紅薯粉, 雞丁/煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/炒	有機蔬菜	木須蛋花湯 榨菜, 雞蛋	水果					808
3/25	五	地中海奶香燻飯 白米, 雞肉丁, 玉米粒	塔香三杯雞 雞丁, 九層塔/炒	客家燻筍 桂竹筍, 肉絲/炒	紅娘炒蛋 紅薯粉條, 雞蛋/炒	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 大黃瓜, 肉片	鮮奶					722
3/28	一	糙米飯 白米, 糙米	墨西哥烤雞翅 雞翅/烤	蔥燒豆干 蔥, 豆干/炒	韓式部隊鍋 大白菜, 木耳, 年糕/煮	產履蔬菜	二堂頭米粉湯 米粉, 芹菜, 香菇						738
3/29	二	香Q米飯 白米	沙茶魚丁 洋蔥, 魚丁/炒	福菜肉醬 福菜, 絞肉/煮	海結百頁 海帶絲, 非基改百頁, 紅薯粉/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋液	水果					734
3/31	四	焗烤麵 義大利麵, 玉米粒, 紅薯粉	BBQ雞腿排 雞腿排/烤	濃郁芝麻包 芝麻包/蒸	刺瓜鵝蛋 大黃瓜, 鵝蛋, 炒	有機蔬菜	椰香西米露 西米, 椰奶						820

菜單設計：營養師 (營養字策號)

※本廠一律使用「國產生鮮肉品」產地：台灣。

榮興食品有限公司03-4822423

PS. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。



廣豐盒餐

信義國小

111年3月營養午餐菜單

營養師：劉亭儀

好好吃

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	空 殼 雞 鴨	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜 類 (Q)	油 脂 類 (C)	水 果 類	乳 品 類	熱 量 (大 卡)	三 重 10
3/1	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蘿蔔燉肉 肉丁(O)、蘿蔔(O)/煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	海帶三絲 非基改白干絲、海帶絲、紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							771	V
3/3	四	什錦炒麵 白麵、高麗菜、肉絲(O)/炒	蒜味照燒豬排 豬排(O)/燒	西芹甜不辣 西芹(O)、甜不辣(T)/炒	蜜汁黑豆干 非基改豆干/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							741	V
3/4	五	白米飯 白米/煮	醬燒洋蔥雞 雞丁(C)、洋蔥(T)/燒	三色玉米 玉米粒(C)、三色丁(O)/煮	冬瓜鮮菇 冬瓜(O)、鮮菇(O)/煮	有機蔬菜 非基改豆腐、大白菜、金針菇							718	V
3/7	一	香Q米飯 白米/煮	打拋肉 絞肉(O)、洋蔥(T)、九層塔/炒	小瓜黑輪 小黃瓜(O)、黑輪(C)/煮	高麗油片絲 高麗菜(O)、非基改油片絲、紅蘿蔔(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒							712	V
3/8	二	糙米飯 白米、糙米/煮	海鮮花枝排 花枝排(C)/炸	銀芽肉絲 肉絲(O)、豆芽菜(O)/炒	濃香咖哩 洋芋(O)、紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							729	V
3/10	四	香菇油飯 白米、糙米、絞肉(O)、香菇絲/煮	鐵板豬柳 肉絲(O)、洋蔥(O)/炒	紅線炒蛋 紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(O)、大白菜(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							806	V
3/11	五	白米飯 白米/煮	三杯雞 雞丁(C)、非基改豆干、九層塔/炒	什錦蒲瓜 蒲瓜(O)、紅蘿蔔(O)/煮	海根肉絲 海帶根、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							718	V
3/14	一	香Q米飯 白米/煮	和風洋芋燒肉 肉丁(O)、洋芋(O)/煮	白菜年糕 年糕、大白菜(O)、紅蘿蔔(O)/煮	蒜味長豆 長豆(O)、絞肉(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒							728	V
3/15	二	義大利番茄肉醬麵 義大利麵、三色丁(C)/煮	迷迭香雞排 雞排(C)/燒	番茄肉醬 絞肉(O)、洋蔥(T)/煮	高麗菜炒豬肉 高麗菜(O)、肉片(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒						鮮奶	794	V
3/17	四	小米飯 白米、小米/煮	糖醋魚丁 魚丁(C)、非基改百頁豆腐/燒	鍋燒黃瓜 大黃瓜(O)、肉片(O)/煮	炸醬筍丁 絞肉(O)、筍丁/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							713	V
3/18	五	白米飯 白米/煮	蔥燒雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	日式茶碗蒸 雞蛋(O)/蒸	魚香茄柳 茄子(O)、絞肉(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							788	V
3/21	一	香Q米飯 白米/煮	香菇肉燥 絞肉(O)、非基改豆干、香菇(O)	什錦三絲 肉絲(O)、秀珍菇(O)、紅蘿蔔(O)/煮	雞塊+花枝丸 雞塊(C)+1、花枝丸(C)+1/炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒							723	V
3/22	二	廣州炒飯 白米、雞蛋(O)、絞肉(O)、三色丁(C)/炒	醬爆雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/炒	扁蒲鮮菇 扁蒲(O)、鮮菇(O)/煮	四喜豆腐 玉米粒(C)、洋芋、三色丁(C)、毛豆仁(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							741	V
3/24	四	五穀飯 白米、五穀米/煮	咖哩雞丁 雞丁(C)、洋芋(O)/煮	脆炒高麗菜 高麗菜(O)、紅蘿蔔(O)/炒	塔香海茸 海茸、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							775	V
3/25	五	白米飯 白米/煮	壽喜燒肉片 肉片(O)、洋蔥(T)/煮	蕃茄炒蛋 蕃茄(O)、雞蛋(O)/炒	蔬菜粉絲 冬粉、高麗菜(O)、紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒						鮮奶	770	V
3/28	一	白米飯 白米/煮	鹽酥雞 雞丁(C)、黑輪(C)/炸	紅燒馬鈴薯 洋芋(O)、紅蘿蔔(O)/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋(O)、洋蔥(T)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒							737	V
3/29	二	糙米飯 白米、糙米/煮	醬拌銀芽豬 肉絲(O)、豆芽菜(O)/炒	脆薯炒肉絲 豆薯(O)、肉絲(O)/炒	滷味拼盤 海帶結、非基改油豆腐/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							790	V
3/31	四	台式炸醬麵 白麵、非基改豆干、絞肉(O)/煮	宮保雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	蛋酥白菜 大白菜(O)、紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/煮	小瓜肉片 小黃瓜(O)、肉片(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒							734	V

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

三章一Q：臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉