



# 榮興食品



## 信義國小 111年4月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	主食	魚蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
4/1	五	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 筍干, 豬肉/皮	麻婆豆腐 非基改豆腐, 絞肉/蛋	珍珠滑蛋 雞蛋, 玉米粒/炒	有機蔬菜 新加坡肉骨茶 白蘿蔔, 雞丁, 肉骨茶包		4.8	2.6	2.2	3	0.0	721
4/7	四	糙米飯 白米, 糙米	鐵板肉柳 肉柳, 洋蔥/炒	鮮蔬粉絲 時蔬, 冬粉, 絞肉/炒	一品白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 非基改豆腐/蛋	有機蔬菜 青蛙撞奶 珍珠, 帕粉	水果	5.0	2.7	2.2	2.9	1.0	798
4/8	五	奶香斜管麵 斜管麵, 玉米粒, 紅蘿蔔	五香滷雞腿 雞腿/塊	杏鮑菇燉肉 杏鮑菇, 豬肉, 非基改豆腐/皮	五彩鮮瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 肉片	有機蔬菜 福菜肉片湯 福菜, 肉片		4.8	2.7	2.3	2.8	0.0	722
4/11	一	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋咕咾肉 豬肉, 洋蔥/炒	韓式泡菜燒 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蛋	產履蔬菜 香菇雞湯 香菇, 雞丁		4.8	2.7	2.2	2.8	0.0	720
4/12	二	肉絲蛋炒飯 白米, 肉絲, 雞蛋	塔香三杯雞 雞丁, 九層塔/炒	焗烤章魚燒 黑洋蔥, CAS花枝丸, 乳酪粉/焗	鐵板豆芽菜 豆芽菜, 韭菜/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 黑洋蔥	鮮奶	4.8	2.8	2.3	2.8	0.0	730
4/14	四	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/炸	南洋咖哩雞 黑洋蔥, 紅蘿蔔, 雞丁/蛋	麵輪燒肉 豬肉, 麵筋, 白蘿蔔/燒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		5.0	2.8	2.1	2.9	0.0	743
4/15	五	古早味炒麵 麵條, 紅蘿蔔絲	蜜汁雞腿排 雞腿/蛋	沙茶肉羹燻 筍絲, 肉羹, 時蔬/燻	鐵板油豆腐 非基改油豆腐, 洋蔥, 絞肉/炒	有機蔬菜 海苔蛋花湯 海苔芽, 雞蛋	水果	4.7	2.7	2.1	3.0	1.0	779
4/18	一	高鈣芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋魚柳 洋蔥, 魚柳/炒	古早味滷肉 絞肉, 非基改豆腐/燻	胡瓜肉絲 胡瓜, 肉絲/炒	產履蔬菜 港式酸辣湯 非基改豆腐, 木耳, 筍絲		4.8	2.8	2.2	2.8	0.0	727
4/19	二	香Q米飯 白米	第一家鹽酥雞 雞丁/炸	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋/炒	法式白醬 黑洋蔥, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓		4.8	2.7	2.1	2.9	0.0	722
4/21	四	薏仁飯 白米, 薏仁	蒜泥白肉 肉片, 蒜泥, 時蔬/炒	黃瓜燉雞 大黃瓜, 木耳, 雞丁/蛋	銀芽三絲 豆芽菜, 木耳絲, 紅蘿蔔絲/炒	有機蔬菜 筍片排骨湯 筍片, 排骨	水果	4.7	2.8	2.3	2.8	1.0	783
4/22	五	客家油飯 糙米, 香菇絲	東海排骨 排骨/燻	高麗菜肉絲 高麗菜, 肉絲/炒	點心雙拼 CAS雞塊, CAS花枝丸/蛋	有機蔬菜 木須蛋花湯 肉絲, 雞蛋	鮮奶	5.0	2.6	2.1	2.8	0.0	724
4/25	一	香Q米飯 白米	沙茶魚煲 魚丁, 洋蔥/蛋	香甜瓜仔肉 絞花瓜, 絞肉/蛋	阿基師佛跳牆 大白菜, 紅蘿蔔, 肉丁/蛋	產履蔬菜 巧達濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 黑洋蔥		4.8	2.8	2.3	2.8	0.0	730
4/26	二	養生五穀飯 五穀米, 白米	蜜汁燒肉片 肉片, 芝麻/炒	焗烤洋芋 黑洋蔥, 紅蘿蔔, 乳酪粉/蛋	蒜泥脆皮豆腐 非基改豆腐, 蒜頭/炒	有機蔬菜 白玉肉片湯 白蘿蔔, 肉片	水果	4.7	2.8	2.1	2.7	1.0	773
4/28	四	紫米飯 白米, 紫米	米蘭燉肉 豬肉, 黑洋蔥/皮	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蛋	季豆黑輪 四季豆, CAS甜不辣/炒	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆, 帕粉		4.9	2.7	2.2	2.8	0.0	727
4/29	五	義式奶香燉飯 白米, 雞肉丁, 玉米粒	泰式椒麻雞 雞丁, 洋蔥/燒	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋/蛋	梅香肉醬 梅干菜, 絞肉/蛋	有機蔬菜 沙茶魷魚羹 時蔬, 筍絲, 魷魚羹		4.8	2.7	2.3	2.8	0.0	722

菜單設計：徐韻茹 營養師 (營養字第009436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03-4822923

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4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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章1Q	
4/1	五	白米飯 白米/煮	糖醋排骨 肉丁(Q),小排肉(C),洋芋(Q)/燒	什錦油片絲 非基改油片絲,高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	香菇炒冬瓜 冬瓜(Q),香菇(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	金針菇蛋花湯 金針菇,雞蛋(Q)	5.4	2.4	1.8	2.7		725	V	
4/4	一	兒童節清明節連假													
4/5	二	兒童節清明節連假													
4/7	四	總匯蛋炒飯 白米,雞蛋(Q),三色丁(C)/炒	豬肉壽喜燒 肉片(Q),大白菜(Q)/煮	和風蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	西芹甜條 西芹(Q),甜不辣(T)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	5.5	2.5	1.9	2.7	1	802	V	
4/8	五	香Q米飯 白米/煮	濃醇雞肉咖哩 雞丁(C),洋芋(Q)/煮	豆薯炒肉絲 豆薯(Q),肉絲(Q)/炒	醬拌黑干 非基改黑豆干/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(Q)	5.4	2.4	1.8	2.6		720	V	
4/11	一	白米飯 白米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(C),甜不辣(T)/炸	紅片蒲瓜 蒲瓜(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	蔥油肉燥 非基改碎干,絞肉(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	涼薯蛋花湯 豆薯,雞蛋(Q)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
4/12	二	茄汁肉醬義大利麵 白麵,三色丁(C)/煮	五香滷雞排 雞排(C)/滷	茄汁肉醬 絞肉(Q),洋蔥(T)/煮	長豆肉絲 長豆(Q),肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	5.6	2.4	1.7	2.8	鮮奶	816	V	
4/14	四	黑芝麻飯 白米,黑芝麻/煮	紅燒雞丁 雞丁(C),蘿蔔(Q)/燒	玉米炒蛋 玉米粒(C),雞蛋(Q)/炒	鮮菇三絲 肉絲(Q),紅蘿蔔(Q),秀珍菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	蔬菜菇湯 高麗菜,金針菇,紅蘿蔔	5.3	2.4	1.6	2.7		713	V	
4/15	五	香Q米飯 白米/煮	魚香肉絲 肉絲(Q),洋蔥(T)/煮	小瓜肉片 小黃瓜(Q),肉片(Q)/炒	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	酸辣湯 非基改豆腐,筍絲,紅蘿蔔	5.3	2.6	1.8	2.6	1	788	V	
4/18	一	白米飯 白米/煮	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(Q),非基改豆干/煮	高麗菜炒豬肉 高麗菜(Q),肉片(Q)/炒	酥炸雙拼 花枝捲(C),玉米餅(C)/1炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	羅宋湯 非基改豆腐,番茄,洋蔥	5.3	2.4	1.8	2.7		718	V	
4/19	二	香炒菇菇飯 白米,三色丁,香菇/炒	蒜蓉燒豬排 豬排(Q)/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q),雞蛋(Q)/炒	紹子豆腐 非基改豆腐,絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	米苔目甜湯 米苔目	5.5	2.5	1.7	2.7		737	V	
4/21	四	燕麥米飯 白米,燕麥/煮	洋蔥燒肉 肉片(Q),洋蔥(T)/燒	脆瓜黑輪 大黃瓜(Q),黑輪(C)/炒	海根肉絲 海帶根,肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	米粉湯 米粉,肉絲(Q)	5.4	2.4	1.8	2.6	1	780	V	
4/22	五	香Q米飯 白米/煮	五彩雞丁 雞丁(C),彩椒(Q)/炒	香菇蒸蛋 雞蛋(Q),香菇(Q)/蒸	鐵板銀芽 豆芽菜(Q),肉絲(Q)少量/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	酸菜肉片湯 酸菜,肉片(Q)	5.4	5.3	1.7	2.6	鮮奶	1010	V	
4/25	一	白米飯 白米/煮	泰式打拋豬 絞肉(Q),洋蔥(T),毛豆(T),九層塔/煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔(Q),杏鮑菇(Q)/煮	客家小炒 非基改豆干,肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	魷魚羹湯 魷魚羹,筍絲,紅蘿蔔	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
4/26	二	糙米飯 白米,糙米/煮	炸雞腿 雞腿(C)/炸	南洋咖哩 洋芋(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	什錦扁蒲 扁蒲(Q),肉片(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋(Q)	5.4	2.6	1.6	2.8	1	799	V	
4/28	四	蕎麥飯 白米,蕎麥/煮	海鮮魚排 魚排(Q)/炸	番茄滑蛋 番茄(Q),雞蛋(Q)/炒	沙茶粉絲煲 冬粉,絞肉(Q),高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	南瓜濃湯 南瓜,三色丁(C)	5.4	2.4	1.7	2.8		727	V	
4/29	五	沙茶肉絲炒麵 白麵,高麗菜,肉絲(Q)/炒	蔥爆雞丁 雞丁(C),洋蔥(T)/炒	田園毛豆 玉米粒(C),毛豆(T)/煮	海結百頁 海帶結,非基改百頁豆腐/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	芋頭西米露 芋頭,西谷米	5.6	2.4	1.5	2.7		731	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







# 津味優質午餐



信義國小  
111年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	附餐	全奶 每碗(份)	紅豆 每碗(份)	綠豆 每碗(份)	燕窩 每碗(份)	熱量 (Kcal)
1	五	燕麥Q飯	紅燒雞丁 雞肉/燒	蒜香高麗菜 蒜、高麗菜/炒	義式莎莎肉醬 洋芋、豬肉、洋蔥/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚、味噌、豆腐	5	2.6	2.2	2.5	713
4/2-4/5 兒童節/清明節連假												
7	四	中式炸醬麵	鮮嫩豬排 豬排/燒	砂鍋佛跳牆 大白菜、芋頭/煮	洋芋花生豆 非基改玉米粒、花生、花生、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋、豬肉	小果 5.3	2.5	2.2	2.7	735
8	五	胚芽米飯	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	鍋貼地瓜條 鍋貼、地瓜/炸	傳奇滷味燙 高麗菜、非基改黑豆、金針菇/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉	5	2.7	2	2.5	715
11	一	芝麻白飯	韓式泡菜燒肉 豬肉、洋蔥/燒	茶碗蒸 蛋/蒸	沙茶粉絲煲 冬粉、時蔬/炒	產別種蔬菜	雙菇鮮肉湯 秀珍菇、金針菇、豬肉	5.3	2.6	2	2.6	733
1/12	二	古早味油飯	養生人蔘雞 雞肉、人蔘/燉	客家小炒 豆干片、豬肉/炒	刺瓜鮮菇 刺瓜、菇/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	全奶 5.2	2.7	2.2	2.8	748
14	四	小米蒸飯	日式炸豬排 豬肉/炸	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	培根甘藍菜 甘藍菜、培根/炒	有機蔬菜	冬瓜茶Q 冬瓜茶磚、粉圓、小惠仁	5.3	2.5	2.2	2.5	726
15	五	養生地瓜飯	塔香三杯雞 九層塔、雞肉/燒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	小瓜三絲 小黃瓜、紅蘿蔔、豬肉/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	小果 5	2.7	2.3	2.6	727
18	一	海苔香鬆飯 (少肉日)	脆皮海鮮排 海鮮排/炸	和風關東煮 蘿蔔、玉米團/煮	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、豬肉/燒	產別種蔬菜	木瓜豚肉湯 木瓜、豬肉	5	2.7	2.3	2.5	723
19	二	麥片Q飯	沙茶小肉片 豬肉/燒	泰式蔬菜粉絲 冬粉、高麗菜、木耳、豬肉/炒	布丁蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	5.3	2.7	2	2.5	736
21	四	義大利麵	鐵板燒豚肉排 豬肉/燒	奶香白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	魷魚丸燒 魷魚丸/燒	有機蔬菜	書旗濃湯 非基改玉米、蛋	小果 5.2	2.5	2	2.8	728
22	五	蕎麥米飯	香噴噴麻油雞 雞肉、蔥/煮	蛋酥扁蒲 蝦皮、扁蒲、蛋/煮	南洋咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 小魚干、味噌、豆腐	全奶 5.3	2.5	2	2.6	726
25	一	芝麻香飯	速丸鹽酥雞 雞肉/炸	韭香豆芽 豆芽、韭菜/炒	瓜瓜肉燥 碎瓜、豬肉、非基改碎干丁/煮	產別種蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	5	2.7	2.2	2.5	720
26	二	白飯	花生扣肉 花生、豬肉/燉	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	客家燻筍 竹筍、豬肉/燻	有機蔬菜	枕瓜大薏仁湯 枕瓜、大薏仁、豬肉	小果 5	2.7	2.3	2.6	727
1/28	四	招牌炒飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥/煮	什錦三鮮 海帶絲、非基改白干絲、芹菜/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	5.3	2.5	2	2.8	735
29	五	小薏仁飯	沙嗲燒魚 魚肉/燒	珍珠肉茸 非基改玉米粒、豬肉/炒	白菜滷 大白菜、木耳/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.3	2.5	2.3	2.6	733

★本廚食材來源一律使用「國產豬肉」、產地：台灣

▽ 全面使用非基改豆製品及玉米、▽ 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：呂如葵 營養字第3594號

