



廣豐盒餐

信義國小

111年5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	全穀類 特選(%)	豆魚 蛋肉類 (%)	海陸 空類 農產類 (%)	水果 類(%)	乳品 類(%)	熱量 (大卡)	三 甲 IO
5/2	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒焢肉 肉丁(Q),豆薯(Q)/煮	乾煸長豆 長豆(Q),絞肉(Q)/炒	海帶干絲 海帶絲,非基改豆干絲/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒 玉米濃湯 玉米粒(C),三色丁(C)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V
5/3	二	糙米飯 白米,糙米/煮	醋溜魚丁 魚丁(C),非基改豆腐/燒	香菇肉燥 絞肉(Q),香菇(Q)/炒	高麗菜炒肉片 高麗菜(Q),肉片(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋(Q)	5.4	2.6	1.6	2.8	1	799	V
5/5	四	什錦炒飯 白米,絞肉(Q),三色丁(C)/炒	蔥燒雞丁 雞丁(C),洋蔥/燒	鮮瓜蒟蒻 大黃瓜(Q),蒟蒻/炒	紅燒獅子頭 獅子頭(C),大白菜(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 紅豆QQ湯 紅豆,QQ	5.4	2.4	1.7	2.8		727	V
5/6	五	白米飯 白米/煮	彩椒肉片 肉片(Q),彩椒(Q)/煮	茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	螞蟻上樹 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 金針排骨湯 金針,排骨丁(C)	5.4	2.4	1.8	2.7		725	V
5/9	一	香Q米飯 白米/煮	咖哩洋芋肉末 洋芋(Q),絞肉(Q)/煮	佛跳牆 大白菜(Q),紅蘿蔔(Q),木耳(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 野菇涼薯湯 涼薯,金針菇	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V
5/10	二	茄香肉醬義大利麵 義大利麵,三色丁(C)煮	古早味豬排 豬排(Q)/滷	茄香肉醬 絞肉(Q),洋蔥/煮	肉絲銀芽 豆芽菜(Q),肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	5.5	2.5	1.7	2.7		737	V
5/12	四	燕麥飯 白米,燕麥/煮	打拋肉 絞肉(Q),洋蔥(T)/炒	小黃瓜炒鮮菇 小黃瓜(Q),鮮菇(Q)/炒	海茸肉絲 海茸,肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 魚干味噌湯 非基改豆腐,小魚干	5.5	2.5	1.9	2.7	1	802	V
5/13	五	白米飯 白米/煮	和風照燒雞 雞丁(C),非基改百頁豆腐/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q),雞蛋(Q)/炒	酥炸雙拼 地瓜薯條(Q)*2,玉米餅(C)*1/炸	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
5/16	一	香Q米飯 白米/煮	蒜香大排 豬排(Q)/燒	脆薯炒肉絲 豆薯(Q),肉絲(Q)/炒	家常豆腐 非基改豆腐,筍片/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒 南瓜濃湯 南瓜,三色丁(C)	5.4	2.5	1.8	2.7		732	V
5/17	二	糙米飯 白米,糙米/煮	香酥花枝排 花枝排(C)/炸	什錦粉絲煲 冬粉,大白菜(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	炸醬筍丁 絞肉(Q),筍丁/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋(Q)	5.6	2.4	1.7	2.8	鮮奶	816	V
5/19	四	紫米飯 白米,紫米/煮	鹽酥雞 雞丁(C),黑糖(C)/炸	三色洋芋 洋芋(Q),玉米粒(C),三色丁(C)/煮	原味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 港式酸辣湯 非基改豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳	5.3	2.4	1.6	2.8		717	V
5/20	五	玉米蛋炒飯 白米,玉米粒(C),雞蛋(Q)/炒	古早味焢肉 肉丁(Q),蘿蔔/煮	豆包高麗菜 高麗菜(Q),非基改豆包/炒	海結麵輪 海帶結,麵輪/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 冬瓜山粉圓 冬瓜糖磚,山粉圓	5.3	2.6	1.8	2.8	1	797	V
5/23	一	香Q米飯 白米/煮	肉燥油豆腐 絞肉(Q),非基改豆腐/煮	長豆炒肉絲 長豆(Q),肉絲(Q)/炒	雞塊拼蝦仁卷 雞塊(C)*1,蝦仁卷(C)*1/炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒 冬瓜金菇湯 冬瓜,金針菇	5.3	2.4	1.8	2.7		718	V
5/24	二	糙米飯 白米,糙米/煮	傳統滷排骨 豬排(Q)/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋(Q)/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 金針粉絲湯 金針,粉絲	5.5	2.5	1.7	2.7		737	V
5/26	四	肉絲炒麵 白麵,肉絲(Q),高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	秀古炒肉片 肉片(Q),洋蔥/炒	小瓜炒雲輪 小黃瓜(Q),黑輪(C)/炒	蠔油海根肉絲 海帶根,肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.4	2.4	1.8	2.8	1	789	V
5/27	五	白米飯 白米/煮	羅勒三杯雞 雞丁(C),素肚,九層塔/煮	蛋香白菜滷 大白菜(Q),紅蘿蔔(Q),雞蛋(Q)/煮	回鍋豆干 非基改豆干,高麗菜(Q),肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 酸菜肉片湯 酸菜,肉片(Q)	5.4	2.3	1.7	2.6	鮮奶	785	V
5/30	一	白米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q),豆芽菜(Q)/炒	玉米毛豆 玉米粒(C),毛豆(T)/煮	蜜汁方干 非基改豆干/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒 沙茶魷魚羹湯 魷魚羹,紅蘿蔔,木耳	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V
5/31	二	糙米飯 白米,糙米/煮	黃金炸雞排 雞排(C)/炸	日式咖哩 洋芋(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	蘿蔔油腐燒 蘿蔔,非基改豆腐/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒 白菜肉片湯 大白菜,肉片(Q)	5.4	2.6	1.6	2.8	1	799	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



榮興食品

信義國小 111年5月營養午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	魚蛋	蛋類	麵類	其他	總量
5/2	一	起司焗烤飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔,乳酪醬	鐵板肉柳 肉柳,洋蔥/蔥	鮮肉粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉/炒	極品佛跳牆 大白菜,木耳,紅蘿蔔,肉丁/煮	產履蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞丁					4.8 2.6 2.3 2.8 0.0 715
5/3	二	薏仁飯 白米,薏仁	糖醋魚柳 魚丁,洋蔥/蔥	香菇滷肉 非基改豆干,絞肉/湯	鐵板油豆腐 非基改油豆腐,木耳,絞肉/煮	有機蔬菜	芋圓厚奶茶 芋圓,奶精	水果				4.6 2.7 2.2 2.9 1.0 765
5/5	四	香Q米飯 白米	香滷雞腿 雞腿/湯	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋/炒	法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌,豆腐					4.8 2.7 2.2 2.9 0.0 724
5/6	五	香菇油飯 糙米,香菇醬	鐵路排骨 排骨/湯	培根甘藍菜 培根,高麗菜/炒	鍋貼雙拼 CAS雞腿,CAS花枝丸/煮	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜,肉片					4.9 2.7 2.1 2.8 0.0 724
5/9	一 少肉日	燕麥飯 白米,燕麥	米蘭燻肉 肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉/煮	五彩鮮瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔,CAS火腿料/炒	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋					4.6 2.9 2.2 2.8 0.0 721
5/10	二	台式炒麵 油麵,紅蘿蔔,高麗菜	蒜泥白肉 肉片,蒜泥,高麗菜/煮	豆干甜不辣 非基改豆干,CAS甜不辣/炒	鐵板銀芽 豆苗菜,肉絲/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔,雞丁,肉骨茶					4.8 2.8 2.2 2.7 0.0 723
5/12	四	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 肉丁,洋蔥/炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	韓式泡菜鍋 大白菜,木耳,紅蘿蔔,非基改豆皮,肉片/煮	有機蔬菜	古早味綠豆湯 綠豆	水果				4.8 2.8 2.1 2.9 1.0 789
5/13	五	蕃茄焗烤麵 義大利麵,玉米粒,乳酪醬	第一家鹽酥雞 鹽酥雞	哈燒麻辣燙 菜花,非基改豆干/煮	客家燻筒 桂竹筍,肉絲/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐,木耳,麵線					4.7 2.8 2.0 2.7 0.0 711
5/16	一	主廚蛋炒飯 白米,紅蘿蔔,玉米粒,雞蛋	日式咖哩豬排 豬排,馬鈴薯/煮	香甜瓜仔肉 甜瓜,絞肉/煮	芋香白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔,芋頭/煮	產履蔬菜	迪化街麵線糊 麵線,薯粉					4.9 2.7 2.3 2.8 0.0 729
5/17	二	紫米飯 白米,紫米	沙嗲燒肉 肉丁,馬鈴薯/燒	玉米烘蛋 雞蛋,玉米粒/烘	*海苔章魚燒 馬鈴薯,海苔,章魚/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	鮮奶				4.6 2.7 2.1 2.9 0.0 708
5/19	四	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/煎	南洋咖哩 紅蘿蔔,馬鈴薯/煮	泰式打拋肉 洋蔥,蕃茄,絞肉/燒	有機蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜,西米					4.8 2.9 2.0 2.8 0.0 730
5/20	五	三鮮炒麵 油麵,時蔬	蜜汁烤雞排 蜜汁烤雞排	沙茶魷魚米血 CAS米血球,沙茶醬,CAS魷魚/煮	蔥燒豆干 非基改豆干,蔥,肉丁/燒	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍片,肉片	水果				4.9 2.8 2.1 2.9 1.0 796
5/23	一 少肉日	義式奶香燻飯 白米,玉米粒,馬鈴薯/炒	沙茶魚塊 魚丁,洋蔥/炒	脆皮豆腐 非基改油豆腐,蔥/煮	蘿蔔玉米燒 白蘿蔔,玉米,紅蘿蔔/燒	產履蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯					4.7 2.7 2.3 2.8 0.0 715
5/24	二	小米飯 白米,小米	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥/煮	銀蘿燒肉 白蘿蔔,海帶絲,肉丁/煮	茄汁滑蛋 蕃茄,雞蛋/煮	有機蔬菜	木須蛋花湯 榨菜,雞蛋,肉絲					4.8 2.7 2.3 2.7 0.0 718
5/26	四	香Q米飯 白米	卡啦雞腿堡 雞腿堡/炸	日式咖哩肉苜 馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉/煮	蛋酥白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳,雞蛋/煮	有機蔬菜	椰香西米露 椰香,西米	水果				4.8 2.7 2.2 2.8 1.0 780
5/27	五	茄汁義大利麵 義大利麵,玉米粒,紅蘿蔔	墨西哥烤雞翅 烤雞翅	季豆甜不辣 四季豆,CAS甜不辣/炒	鮮筍肉片 肉片,筍片,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	鮮奶				4.9 2.7 2.1 2.8 0.0 724
5/30	一	養生五穀飯 白米,五穀米	塔香三杯雞 雞丁,九層塔/炒	刺瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔/煮	昌旺豆腐 非基改豆腐,絞肉,蔥/煮	產履蔬菜	酸菜肉片湯 酸白菜,肉片					4.6 2.7 2.2 2.9 0.0 710
5/31	二	香Q米飯 白米	筍香扣肉 豬丁,肉丁/煮	日式茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜麵筋 冬瓜,麵筋/煮	有機蔬菜	海苔味噌湯 海帶芽,味噌,非基改豆腐	水果				4.8 2.6 2.0 2.8 1.0 767

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。

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 供應 (時)	午 間 供應 (時)	晚 間 供應 (時)	熱 食 供應 (時)				
5/2	一	芝麻白飯	蘑菇醬里肌 <small>豬肉/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗,豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	5.5	2.6	2.7	7.5 2		
5/3	二	白飯	朱滋鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	奶香洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉絲 <small>彩椒,肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	白玉肉片湯 <small>蘿蔔,豬肉</small>	小 果	5.5	2.5	2.5	7.3 5	
5/5	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒魚 <small>魚肉,泡菜/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇,瓠瓜/炒</small>	有機 蔬菜	沖繩黑糖QQ <small>粉圓,黑糖</small>	5	2.6	2.3	2.5	7.1 5	
5/6	五	義式奶香燉飯	蠔油雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	一品佛跳牆 <small>大白菜,蛋,香菇/煮</small>	★糖醋甜不辣★ <small>洋蔥,甜不辣/炒</small>	有機 蔬菜	三絲湯 <small>油菜,金針菇,筍片</small>	5.3	2.5	2.2	2.8	7.4 0	
5/9	一	白飯 (少肉日)	魷魚丸+鍋貼 <small>魷魚丸,鍋貼/炸</small>	珍珠花生豆 <small>非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒</small>	蔥燒豆干 <small>蔥,豆干片,豬肉/炒</small>	產銷履歷 蔬菜	港式肉骨茶 <small>蘿蔔,豬肉,凍豆腐</small>	5.3	2.7	2	2.5	7.3 6	
5/10	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜,絞肉/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機 蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜,肉片</small>	小 果	5.2	2.6	2.2	2.7	7.3 6
5/12	四	櫻花蝦米糕	炭烤雞排 <small>雞肉/烤</small>	大根鮮菇燒 <small>蘿蔔,鮮菇/煮</small>	五味脆皮豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>	5	2.6	2	2.8	7.2 1	
5/13	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 <small>豬肉/燒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔/炒</small>	乳酪馬鈴薯 <small>乳酪絲,馬鈴薯/煮</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔</small>	5.5	2.5	2.2	2.7	7.4 9	
5/16	一	海苔香鬆飯	香酥翅小腿*2 <small>雞肉/炸</small>	毛豆干丁 <small>毛豆,非基改干丁,豬肉/炒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>鮮菇,佛手瓜/煮</small>	產銷履歷 蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹菜,貢丸,蘿蔔</small>	5	2.7	2.2	2.7	7.2 9	
5/17	二	筆管麵	糖醋肉排 <small>豬肉/燒</small>	季豆天婦羅 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>	黃金筍片 <small>筍,豬蹄,豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	芋圓撞奶 <small>芋圓,奶粉</small>	魚 蛋 奶 乃	5.3	2.6	2.3	2.8	7.5 0
5/19	四	小米蒸飯	馬鈴薯燉肉 <small>洋蔥,豬肉/燉</small>	雞絲花椰菜 <small>花椰菜,雞絲/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	有機 蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇,裡菜,豬肉</small>	5	2.7	2.5	2.5	7.2 8	
5/20	五	白飯	香香麻油雞 <small>雞肉,米血/煮</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉,時蔬/炒</small>	蝦香大瓜 <small>蝦皮,大黃瓜/煮</small>	有機 蔬菜	鮮筍湯 <small>竹筍,豬肉</small>	5.5	2.5	2.3	2.7	7.5 2	
5/23	一	芝麻飯 (少肉日)	茶葉蛋 <small>雞蛋/滷</small>	和風奶油咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒</small>	產銷履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	5.5	2.6	2	2.7	7.5 2	
5/24	二	小米蒸飯	日式香酥魚排 <small>魚排/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲,洋蔥,蛋/炒</small>	有機 蔬菜	日式味噌湯 <small>小魚干,味噌,非基改豆腐</small>	5.2	2.7	2	2.8	7.4 3	
5/26	四	招牌炒飯	韓式魔王豬排 <small>豬排/燒</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔,豬肉,番茄/煮</small>	彩繪玉米 <small>非基改玉米,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉,荔枝肉</small>	小 果	5.3	2.6	2	2.7	7.3 8
5/27	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 <small>洋蔥,豬肉/燉</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片,豬肉/炒</small>	開陽扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲/炒</small>	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜,豬肉</small>	魚 蛋 奶 乃	5	2.5	2.2	2.7	7.1 4
5/30	五	白飯	鮑菇花雕雞 <small>香菇,雞肉/煮</small>	石頭火鍋 <small>豬肉,金針菇,魚丸/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干/燒</small>	產銷履歷 蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	5.2	2.5	2	2.7	7.2 3	
5/31	二	麥片Q飯	黑胡椒燒肉 <small>豬肉/燒</small>	蔬菜寬粉 <small>時蔬,寬粉/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機 蔬菜	地瓜QQ圓 <small>地瓜,粉圓</small>	小 果	5.5	2.6	2	2.6	7.4 7

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改大豆製品及玉米。 ▽ 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