

你最棒!



榮興食品

信義國小 111年6月營養午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	蛋	蔬	油	水	熱	
6/2	四	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	米蘭燉肉 <small>豬肉,紅蘿蔔,馬鈴薯/素</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔,芋頭/素</small>	鮮肉粉絲 <small>冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉/炒</small>	有機蔬菜	港式肉骨茶 <small>白蘿蔔,雞丁,肉骨茶</small>						4.7 2.7 2.2 2.9 0.0 717
6/6	一	蕃茄肉醬焗烤飯 <small>白米,玉米粒,絞肉,乳酪醬</small>	塔香三杯雞 <small>雞丁,九層塔/素</small>	香甜瓜子肉 <small>絞花瓜,絞肉/素</small>	*雞塊雙拼 <small>雞塊,花卷/炒</small>	產履蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,肉片</small>						4.5 2.6 2.1 2.8 0.0 689
6/7	二	小米飯 <small>白米,小米</small>	深海花枝排 <small>CAS花枝排/炸</small>	雙醬咖哩雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/素</small>	蝦香胡瓜 <small>胡瓜,木耳,紅蘿蔔/素</small>	有機蔬菜	阿薩姆奶茶 <small>產銷白奶</small>						4.8 2.8 2.3 2.8 0.0 730
6/9	四	青醬義大利麵 <small>義大利麵,青醬,玉米粒,絞肉</small>	糖醋咕咕肉 <small>豬肉,洋蔥/素</small>	韓式年糕 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔,年糕/素</small>	椒鹽黑輪 <small>非基改白干片,CAS黑輪/炒</small>	有機蔬菜	海苔蛋花湯 <small>海苔碎,雞蛋</small>	水果					4.6 2.8 2.1 2.9 1.0 775
6/10	五	香Q米飯 <small>白米</small>	泰式椒麻雞 <small>雞丁,洋蔥/素</small>	客家小炒 <small>非基改白干片,肉絲,芹菜/炒</small>	花椰菜肉絲 <small>肉絲,花椰菜/炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔,魚丸</small>						4.5 2.7 2.3 3.0 0.0 710
6/13	一	高鈣芝麻飯 <small>白米,黑芝麻</small>	蒜泥白肉 <small>肉片,高麗菜,蒜頭/素</small>	銀芽肉絲 <small>白芽菜,韭菜,紅蘿蔔,肉絲/炒</small>	奶香白醬燉雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/素</small>	產履蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚片,味噌,非基改豆腐</small>						4.7 2.7 2.2 2.8 0.0 713
6/14	二	茄汁義大利麵 <small>義大利麵,玉米粒,紅蘿蔔</small>	蒜香糖醋魚塊 <small>魚丁,洋蔥/素</small>	流沙奶皇包 <small>CAS奶皇包/蛋</small>	鮮瓜雞丁 <small>大黃瓜,紅蘿蔔,雞丁/素</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇,雞丁</small>	鮮奶					4.8 2.7 2.3 2.9 0.0 871
6/16	四	客家油飯 <small>糯米,香菇,絞肉</small>	黑胡椒豬扒 <small>豬排/素</small>	極品佛跳牆 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔,肉丁/素</small>	蕃茄燴蛋 <small>蕃茄,雞蛋/素</small>	有機蔬菜	古早味綠豆湯 <small>綠豆</small>						4.7 2.8 2.3 2.8 0.0 723
6/17	五	香Q米飯 <small>白米</small>	蜜汁燒肉片 <small>肉片,芝麻/炒</small>	季豆天婦羅 <small>四季豆,CAS甜不辣/炒</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	香菇花枝羹 <small>香菇,花枝羹</small>	水果					4.6 2.6 2.1 3.0 1.0 765
6/20	一	台式炒麵 <small>麵條,紅蘿蔔,高麗菜</small>	蜜汁烤雞排 <small>雞排/炸</small>	鐵板肉絲 <small>洋蔥,肉絲/炒</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇,紅蘿蔔,白蘿蔔/素</small>	產履蔬菜	竹筍肉片湯 <small>筍片,肉片</small>						4.8 2.7 2.3 2.8 0.0 722
6/21	二	香Q米飯 <small>白米</small>	筍香東坡肉 <small>豬肉,筍干/素</small>	日式茶碗蒸 <small>雞蛋/蛋</small>	一品白菜滷 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔,非基改豆腐/素</small>	有機蔬菜	阿基師酸辣湯 <small>筍絲,木耳,非基改豆腐</small>						4.6 2.7 2.3 2.7 0.0 704
6/23	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬柳,洋蔥,黑胡椒/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,絞肉/素</small>	起司玉米蛋 <small>玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭,西米</small>	水果					4.7 2.7 2.2 2.8 1.0 773
6/24	五	焗烤斜管麵 <small>斜管麵,玉米粒,紅蘿蔔</small>	鐵路排骨 <small>豬排/煎</small>	沙茶肉羹燴 <small>肉羹,筍絲,時蔬/素</small>	海結燴肉 <small>海帶結,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>海帶碎,味噌,非基改豆腐</small>	鮮奶					4.7 2.7 2.3 2.8 0.0 715
6/27	一	主廚蛋炒飯 <small>白米,雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔</small>	紐澳良腿排 <small>豬排/煎</small>	糖醋蝦仁捲 <small>CAS蝦仁捲/素</small>	客家燻筍 <small>桂竹筍,肉絲/素</small>	產履蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯</small>						4.6 2.7 2.2 2.9 0.0 710
6/28	二	養生五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	沙嗲魚丁 <small>魚丁,洋蔥/素</small>	焗烤馬鈴薯 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,乳酪醬/塊</small>	鐵板銀芽 <small>白芽菜,紅蘿蔔,韭菜/炒</small>	有機蔬菜	奶香西米露 <small>牛奶,西米</small>	水果					4.8 2.6 2.1 3.0 1.0 779
6/30	四	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	脆皮黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	刺瓜鵝鵝蛋 <small>鵝鵝蛋,大黃瓜,木耳,紅蘿蔔/素</small>	義式沙沙醬 <small>蕃茄,洋蔥/素</small>	有機蔬菜	木須蛋花湯 <small>榨菜,雞蛋</small>						4.8 2.7 2.2 2.8 0.0 720

菜單設計：徐朝蔚 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

DS,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。



津味優質午餐



信義國小

111年6月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	附餐	全日 營養 (份)	蛋白質 (份)	維他命 (份)	纖維 (份)	熱量 (kcal)
6/1	四	白飯	脆皮嫩雞翅 雞肉/炸	夜市滷味燙 素肚,海帶,杏鮑菇/燙	香濃乳酪洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 貴族濃湯 非基改玉米,蛋	5	2.7	2	3	738
6/2	五	端午佳節快樂									
6/6	一	芝麻米飯 (少肉日)	香酥海鮮排 海鮮排/炸	銀芽三絲 豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔/炒	彩椒百頁燒 彩椒,非基改百頁/燒	產銷履歷蔬菜 海苔蛋花湯 海帶,蛋	5.5	2.6	2	2.6	747
6/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔/煮	蝦香扁蒲 蝦皮,扁蒲/炒	香蔥菜脯蛋 青蔥,菜脯,蛋/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	5.2	2.5	2.2	2.5	719
6/9	四	招牌雞絲飯	米蘭燻肉 豬肉,洋蔥/燻	玉米彩繪 非基改玉米,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/煮	蒜香花椰 鮮,花椰菜/炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚干,味噌,非基改豆腐	5.5	2.5	2	2.7	744
6/10	五	蕎麥米飯	蜜汁雞排 雞肉/燒	蔬菜粉絲 冬粉,高麗,紅蘿蔔/炒	小瓜雞絲 小黃瓜,雞肉/炒	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐,豬肉,筍	5.3	2.6	2	2.5	729
6/13	一	白飯	沙茶肉片 洋蔥,豬肉/炒	鮮瓜秀珍菇 大黃瓜,秀珍菇/煮	海帶白干絲 白干絲,海帶,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 番茄,洋芋,洋蔥	5.5	2.6	2	2.6	747
6/14	二	蘑菇鐵板麵	檸檬雞翅 雞翅/燒	蘑菇肉醬 洋蔥,洋芋,豬肉/煮	肉絲包心白 肉絲,包心白菜/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 鮮奶 南瓜,玉米	5	2.7	2.2	3	743
6/16	四	小米蒸飯	三杯雞丁 九層塔,雞肉/炒	甜醬關東煮 蘿蔔,豬肉,玉米圈,煮	螞蟻上樹 冬粉,高麗,豬肉/炒	有機蔬菜 芋香西米露 芋頭,西米	5.5	2.5	2	2.5	735
6/17	五	胚芽米飯	筍香焗肉 筍,豬肉/燻	鮮菇高麗菜 鮮菇,高麗菜/炒	番茄炒蛋 番茄,蛋/炒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 貢丸,豬肉	5	2.7	2.3	2.5	723
6/20	一	白飯 (少肉日)	四季豆甜不辣 四季豆,甜不辣/炒	泰式醬獅子頭 獅子頭/燒	奶香油豆腐燒 非基改油豆腐,紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜,肉片	5	2.7	2	2.6	720
6/21	二	海苔香鬆飯	糖醋排骨 豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 蛋/蒸	冬瓜肉末 冬瓜,豬肉/燒	有機蔬菜 紅豆Q圓 紅豆,QQ	5.2	2.7	2	2.6	734
6/23	四	五穀米飯	泡菜燒魚 洋蔥,魚肉/炒	椰香馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	開場花椰 蝦皮,花椰菜/炒	有機蔬菜 古早味肉羹湯 小果 筍肉羹	5.5	2.5	2	2.7	744
6/24	五	麥片白飯	胖參轟炸雞 雞肉/炸	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,芋頭/煮	彩繪玉米 玉米,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/炒	有機蔬菜 日式豆腐湯 鮮羊奶 非基改豆腐,味噌	5	2.7	2.2	2.5	720
6/27	一	芝麻米飯	蒜泥燒肉片 洋蔥,豬肉/炒	芥香豆芽 芥豆芽/炒	西紅柿滑蛋 西紅柿,蛋/炒	產銷履歷蔬菜 冬瓜豚肉湯 冬瓜,豬肉	5.5	2.7	2	2.5	750
6/28	二	小米蒸飯	香香麻油雞 雞肉/煮	肉茸干丁 非基改豆干丁,豬肉,菜脯/炒	蒜香刺瓜 蒜,刺瓜/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 小果 非基改玉米,蛋	5.2	2.7	2	2.5	729
6/30	四	白飯	宮保魚塊 魚肉,杏鮑菇/炒	蔬菜粉絲煲 高麗,冬粉,豬肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,豬肉/燒	有機蔬菜 芋圓撞奶 芋圓,奶粉,小蘇打	5	2.7	2	2.6	720

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◆油飯使用一般白米製作。
▽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。
◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含黏質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號
服務電話：03-3881534
營養師：呂如瑛 營養字第3594號

廣豐盒餐

信義國小

111年6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 質類(份)	豆類 質類(份)	蛋類 質類(份)	油類 質類(份)	水果類	乳品類	熱量 (大卡)	三 重 10	
6/2	四	台式油飯 白米、糯米、肉絲(0)、香菇/煮	醬爆雞 雞丁(C)、洋芋/煮	高麗菜炒肉片 高麗菜(0)、肉片(0)/炒	魚香豆腐 非基改豆腐、絞肉(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.4	2.4	1.7	2.8		727	V	
6/3	五	端午節連假													
6/6	一	香Q米飯 白米/煮	肉燥油豆腐 絞肉(0)、非基改油豆腐	冬瓜鮮菇 冬瓜(0)、鮮菇(0)/煮	沙茶海茸 海茸、肉絲(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐、紫菜	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
6/7	二	茄汁義大利麵 義大利麵、三色丁(C)/煮	椒鹽魚丁 魚丁(C)非基改百頁豆腐/炸	茄汁肉醬 絞肉(0)、洋蔥/煮	大瓜什錦 大黃瓜(0)、紅蘿蔔(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	5.6	2.5	1.7	2.8	豆奶	748	V	
6/9	四	小米飯 白米、小米/煮	彩蔬肉片 肉片(0)、彩椒(0)/煮	古早味白菜滷 大白菜(0)、木耳(0)、紅蘿蔔(0)/煮	布丁蒸蛋 雞蛋(0)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	肉羹湯 肉羹(C)、木耳(0)、紅蘿蔔(0)	5.5	2.5	1.9	2.7	1	802	V	
6/10	五	白米飯 白米/煮	蔥香雞丁 雞丁(C)、洋蔥/煮	大根佃煮 蘿蔔(0)、杏鮑菇(0)/煮	沙茶冬粉 冬粉、絞肉(0)、高麗菜(0)、紅蘿蔔(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲(0)	5.4	2.4	1.8	2.6		720	V	
6/13	一	香Q米飯 白米/煮	海鮮魚排 魚排(0)/炸	玉米炒蛋 玉米粒(C)、雞蛋(0)/煮	蔥燒豆腐 非基改豆腐、洋蔥(T)	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	南瓜濃湯 南瓜(0)、三色丁(C)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
6/14	二	糙米飯 白米、糙米/煮	咖哩雞丁 雞丁(C)、洋芋/煮	絲瓜麵線 絲瓜(0)、麵線/煮	銀芽炒肉絲 豆芽菜(0)、肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	香筍排骨湯 筍片、排骨丁(C)	5.6	2.4	1.7	2.8	鮮奶	816	V	
6/16	四	總匯蛋炒飯 白米、絞肉(0)、雞蛋(0)、洋蔥/炒	三杯雞丁 雞丁(C)、素肚、九層塔/煮	豆薯炒肉絲 豆薯(0)、肉絲(0)/炒	蜜汁黑干 非基改豆干/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.3	2.4	1.6	2.8		717	V	
6/17	五	白米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(0)、洋蔥/炒	冬瓜肉片 冬瓜(0)、肉片(0)/煮	香拌雙絲 海帶絲、非基改白干絲/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	山藥排骨湯 山藥、排骨丁(C)	5.3	2.6	1.8	2.8	1	797	V	
6/20	一	香Q米飯 白米/煮	香菇肉燥 絞肉(0)、香菇(0)/煮	宜蘭西滷肉 大白菜(0)、紅蘿蔔(0)、肉絲(0)/煮	彩椒素雞 非基改素雞、彩椒(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(0)	5.3	2.4	1.8	2.7		718	V	
6/21	二	糙米飯 白米、糙米/煮	鮮味蝦排 蝦排(C)*1/炸	黃瓜菇菇 大黃瓜(0)、香菇(0)/煮	炸醬筍丁 絞肉(0)、筍丁/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	大滷湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔	5.5	2.5	1.7	2.8		741	V	
6/23	四	什錦炒麵 白麵、肉絲(0)、高麗菜、紅蘿蔔/炒	醬爆雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	布丁蒸蛋 雞蛋(0)/蒸	韓式部隊鍋 年糕、高麗菜(0)、肉片(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	椰香西米露 西米露	5.4	2.4	1.8	2.8	1	789	V	
6/24	五	白米飯 白米/煮	泰式打拋豬 絞肉(0)、洋蔥(T)、九層塔/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(0)、雞蛋(0)/炒	海根肉絲 海帶根、肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	酸菜肉片湯 酸菜、肉片(0)	5.4	2.3	1.7	2.6	鮮奶	785	V	
6/27	一	白米飯 白米/煮	唐揚雞 雞丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	濃香咖哩 洋芋(0)、紅蘿蔔(0)/煮	脆炒四季豆 四季豆(T)、肉絲(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	冬瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸(C)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
6/28	二	糙米飯 白米、糙米/煮	壽喜燒肉片 肉片(0)、大白菜(0)/煮	小瓜黑輪 小黃瓜(0)、黑輪(C)/炒	肉茸細粉 冬粉、絞肉(0)、高麗菜(0)、紅蘿蔔(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	紫菜豆腐湯 非基改豆腐、紫菜	5.4	2.6	1.6	2.8	1	799	V	
6/30	四	夏威夷炒飯 白米、洋蔥、三色丁、鳳梨片/炒	鐵板豬排 豬排(C)*1/燒	彩繪玉珠 玉米粒(C)、毛豆(T)/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	米苔目甜湯 米苔目	5.3	2.4	1.6	2.8		717	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