

廣豐食品有限公司

信義國小(二、六年級+行科+幼課特) 111年10月菜單

營養師:王品淳

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	蛋類種類(個)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	油脂與堅果類(%)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三餐10	
10/3	一	香Q米飯 白米/煮	鹽焗雞丁 雞丁(C).甜不辣(C)/炸	洋芋玉米 洋芋.玉米粒(C)/炒	鐵板油腐 油豆腐.洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜(O).金針菇(O)	5.5	2.4	1.8	2.7		732	V	
10/4	二	糙米飯 白米.糙米/煮	蔥燒魚丁 魚丁(C).洋蔥.豆腐/燒	螞蟻上樹 冬粉.絞肉(O).紅蘿蔔(O)/炒	關東煮 白蘿蔔.玉米(O).黑輪(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	5.5	2.3	1.7	2.6	I	777	V	
10/5	三	義大利麵 義大利麵.三色丁(C)煮	義大利肉醬 絞肉(O).洋蔥.番茄醬/煮	彩椒素雞 素雞.彩椒(O)/煮	雞魚雙拼 雞塊(C).花枝丸(C)/炸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	酸辣肉羹湯 肉羹(C).筍絲.木耳(O)	5.4	2.3	1.9	2.7		720	V	
10/6	四	薏仁飯 白米.薏仁/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	咖哩百頁 洋芋.百頁豆腐/煮	黃瓜蒟蒻 大黃瓜(O).蒟蒻片.紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	5.3	2.4	1.8	2.6		713	V	
10/7	五	香Q米飯 白米/煮	蜜汁豬排 肉排(O)/滷	鮮菇三絲 香菇(O).紅蘿蔔(O).木耳(O)/炒	蔥燒豆腐 豆腐.絞肉(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 竹筍.排骨丁(C)	5.4	2.7	1.8	2.7		747	V	
10/10	一	雙十節連假 😊													
10/11	二	糙米飯 白米.糙米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C).豆干.九層塔/煮	古早味蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	桂筍肉絲 桂竹筍.肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	金針粉絲湯 金針.肉絲(O).冬粉	5.4	2.4	1.8	2.6		720	V	
10/12	三	什錦炒飯 白米.雞蛋(O).絞肉(O).洋蔥/炒	脆皮雞翅 雞翅(C)/炸	大根佃煮 白蘿蔔.雞輪.杏鮑菇(O)/煮	客家小炒 豆干.肉絲(O)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(O).玉米粒(C)	5.4	2.3	1.8	2.7		717	V	
10/13	四	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	蔥燒豬柳 肉絲(O).洋蔥/燒	香滷海結 海帶結.豆干/滷	田園毛豆 玉米粒(C).毛豆(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅茶00湯 紅茶.粉圓	5.5	2.4	1.7	2.6	I	785	V	
10/14	五	香Q米飯 白米/煮	古早時豬排 豬排(O)/滷	紅燒豆腐 油豆腐.木耳(O)/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(O).雞蛋(O).蔥/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(C).金針菇(O)	5.5	2.3	1.8	2.6		720	V	
10/17	一	香Q米飯 白米/煮	瓜仔雞丁 雞丁(C).花瓜/炒	白菜滷 大白菜(O).紅蘿蔔(O).雞蛋(O)/煮	咖哩洋芋肉末 洋芋.絞肉(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽.味噌	5.4	2.4	1.7	2.7		722	V	
10/18	二	糙米飯 白米.糙米/煮	香滷雞腿 雞腿(C)/滷	大瓜香菇 大黃瓜(O).香菇(O).肉片(O)/煮	四季甜條 四季豆(T).甜條(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紫米紅豆湯 紅豆(T).紫米	5.6	2.2	1.9	2.6	0.5	797	V	
10/19	三	炸醬乾麵 白麵.絞肉(O).豆干.蔥丁/炒	鐵板肉片 肉片(O).洋蔥/炒	百頁杏鮑菇 百頁豆腐.杏鮑菇(O)/煮	蜜汁豆干 豆干.芝麻/滷	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	香菇雞湯 雞丁(C).香菇(O)	5.3	2.4	1.6	2.7		713	V	
10/20	四	燕麥飯 白米.燕麥/煮	風味魚排 魚排(C)/炸	什錦粉絲 高麗菜(O).冬粉.絞肉(O)/炒	壽喜燒肉 肉片(O).大白菜(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(O).薏仁	5.4	2.3	1.8	2.6		713	V	
10/21	五	香Q米飯 白米/煮	紅燒控肉 肉丁(O).豆干/滷	冬瓜香菇 冬瓜(O).香菇(O).肉片(O)/煮	花瓜肉燥 絞肉(O).絞花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	山藥排骨湯 山藥(O).排骨	5.4	2.4	1.6	2.7	I	780	V	
10/24	一	香Q米飯 白米/煮	打拋豬 絞肉(O).毛豆(T).洋蔥/煮	日式蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	木耳三絲 木耳.肉絲(O).紅蘿蔔(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	絲瓜粉絲湯 絲瓜(O).冬粉.雞蛋(O)	5.4	2.5	1.7	2.7		730	V	
10/25	二	糙米飯 白米.糙米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C).洋芋/燒	玉米三色 玉米粒(C).三色丁/炒	炸醬干丁 豆干.絞肉(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	木須肉絲湯 木耳(O).肉絲(O)	5.5	2.3	1.9	2.6		722	V	
10/26	三	肉絲炒飯 白飯.肉絲(O).洋蔥.玉米/炒	墨西哥雞排 雞排(C)/滷	回鍋干片 豆干片.高麗菜(O).肉絲(O)/炒	白玉燒肉 白蘿蔔.肉片(O).香菇(O)/燒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	大滷湯 大白菜(O).豆腐.雞蛋(O)	5.3	2.4	1.6	2.6		708	V	
10/27	四	五穀飯 白米.五穀米/煮	蔥燒魚丁 魚丁(C).洋蔥/燒	竹筍炒肉絲 竹筍.肉絲(O)/炒	番茄炒蛋 番茄(O).雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	地瓜芋圓湯 地瓜(O).芋圓	5.3	2.4	1.8	2.7	I	778	V	
10/28	五	香Q米飯 白米/煮	和風大排 肉排(O)/滷	咖哩杏鮑菇 洋芋.杏鮑菇(O)/煮	醬燒豆腐 絞肉(O).豆腐/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞丁(C)	5.5	2.5	1.6	2.6	0.5	805	V	
10/31	一	香Q米飯 白米/煮	蒜香鳳翅 雞翅(C)/燒	滷味雙拼 油豆腐.海帶結/滷	鍋燒黃瓜 大黃瓜(O).肉片(O).紅蘿蔔(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	竹筍肉片湯 竹筍.肉片(O)	5.3	2.4	1.6	2.7		713	V	

三餐一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



感謝您的反饋!!
※津味午餐問卷調查
線上調查表

津味優質午餐



信義國小
111年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全蛋 個數 (個)	日食 肉類 (克)	蛋類 (份)	油質 克數 (克)	熱量 (kcal)
10/3	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/煮	蔥燒豆干 非基改豆干.蔥/炒	蔬菜寬粉 Q高麗菜.寬粉.Q紅蘿蔔/炒	雪花菇湯 Q金針菇.C豬肉.Q雞蛋	5	2.5	2	2.5	721
10/4	二	小米蒸飯	筍香扣肉 C豬肉.筍干/滷	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/煮	珍珠四寶 Q非基改玉米粒.T毛豆.C絞肉.Q紅蘿蔔/煮	阿薩姆珍珠 粉圓.奶粉	5	2.5	2	2.7	730
10/6	四	什錦炒麵	鐵板燒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/燒	韭菜豆芽 Q豆芽菜.韭菜/炒	芹香黑輪 Q芹.C黑輪/炒	味噌小魚湯 小魚干.非基改豆腐.味噌	5	2.5	2.2	2.8	719
10/7	五	地瓜飯	鍋燒羅勒魚 C魚肉.九層塔/炒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	海結百頁燒 海帶結.非基改百頁/燒	酸辣湯 脆筍絲.非基改豆腐.Q紅蘿蔔	5	2.7	2	2.6	720
10/10	一	雙十國慶日									
10/11	二	招牌雞肉飯	BBQ燒肉片 C豬肉.Q洋蔥/炒	蔥爆海絲 海帶絲.非基改干絲/炒	部隊鍋 Q大白菜.Q金針菇.C米血糕/煮	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	5	2.5	2.3	2.7	731
10/13	四	蕎麥米飯	碳烤雞排 C雞排/烤	蝦香高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	紅豆湯 Q紅豆	5	2.7	2	2.5	729
10/14	五	五穀米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	乳酪馬鈴薯 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	小瓜什錦 Q小黃瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳/炒	芹香貢丸湯 Q蘿蔔.C貢丸.Q芹菜	5	2.5	2.2	2.8	740
10/17	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	客家小炒 非基改豆干.C豬肉/炒	開陽蒲瓜 蝦皮.Q蒲瓜/炒	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	5	2.6	2.2	2.8	726
10/18	二	胚芽米飯	黃金酥炸魚 C魚肉/炸	蔬菜粉絲 冬Q粉.高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	香濃布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5	2.7	2	2.5	750
10/20	四	茄汁義大利麵	花生燒肉 C豬肉.花生/燒	芝麻黑豆干 芝麻.非基改黑豆干/燒	奶香白菜 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5	2.7	2	2.8	729
10/21	五	麥片白飯	紐澳良腿排 C雞肉/燒	鮮菇刺瓜 Q大黃瓜.Q鮮菇/燒	南洋咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	味噌豆腐湯 非基改豆腐.小魚干.味噌	5	2.5	2	2.6	726
10/24	一	芝麻白飯 (少肉日)	花枝丸+可樂餅 C花枝丸.C可樂餅/炸	洋蔥滑蛋 Q洋蔥.Q雞蛋/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	港式肉骨茶 Q蘿蔔.肉骨茶包.C豬肉	5	2.5	2	2.6	705
10/25	二	香蔥炒飯	宮保雞丁 C雞肉/炒	沙茶玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/炒	極品佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	海苔蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋	5	2.5	2.2	2.7	735
10/27	四	小米蒸飯	蔥爆燒魚 C魚肉.Q古鮑菇/煎	泰式獅子頭 C獅子頭/紅燒	奶香洋芋燒 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/燒	地瓜芋圓湯 Q地瓜.芋圓	5	2.6	2	2.5	743
10/28	五	五穀米飯	古早味大排 C豬肉/燒	冬瓜燒肉 Q冬瓜.Q豬肉/燒	敏豆甜條 T敏豆.C甜不辣/炒	米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉	5	2.5	2.2	2.7	735
		白飯	印度咖哩雞 C雞肉.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.C豬肉/炒	鐵板油豆腐 海帶根.非基改豆干/燒	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	5	2.5	2	2.6	726

★本廠廚材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。
◆全廠廚具器具均選黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。
◆過敏原標示：花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品。為食品過敏原，不適合同其過敏體質者食用。

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：呂如蘋 營養字第3594號



榮興食品餐盒

信義國小 111年10月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	豆類	蛋類	麵類	肉類	奶類	奶製品	其他
10/3	一	香Q米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片,高麗菜/炒</small>	焗烤馬鈴 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,肉燥/焗</small>	銀芽肉絲 <small>雞豆苗,紅蘿蔔,肉燥/炒</small>	產履蔬菜	黃金玉米濃湯 <small>玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯</small>						
10/4	二	義大利麵 <small>麵條</small>	香酥魚塊 <small>魚丁/塊</small>	瓜瓜肉燥 <small>瓜仔肉,絞肉/蒸</small>	招牌佛跳牆 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔/燉</small>	有機蔬菜	綠豆QQ <small>綠豆,QQ</small>	水果					
10/6	四	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	拿坡里燻肉 <small>豬肉/燻</small>	起司章魚燒 <small>章魚塊,馬鈴薯/烤</small>	五味醬豆腐 <small>非基改豆腐/炒</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉,紅蘿蔔,香菇</small>						
10/7	五	香Q米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉/蒸</small>	一品香滷味 <small>非基改白干,海帶絲,蔥油/燻</small>	現炒高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	醋溜酸辣湯 <small>木耳,非基改豆腐,筍絲</small>						
10/11	二	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	糖醋咕咾肉 <small>豬肉/塊</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	Q嫩茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	咕咕雞丁湯 <small>雞絲,雞肉</small>	豆類					
10/13	四	香Q米飯 <small>白米</small>	蜜汁燒肉片 <small>豬肉/塊</small>	雙醬咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆苗,韭菜/炒</small>	有機蔬菜	波霸奶茶 <small>珍珠,奶茶</small>	水果					
10/14	五	香Q米飯 <small>白米</small>	8比Q豬排 <small>豬肉/塊</small>	海結麵輪 <small>海帶絲,麵條/燻</small>	甜條四季豆 <small>甜不辣,四季豆/炒</small>	有機蔬菜	時蔬肉羹湯 <small>肉燥,高麗菜,紅蘿蔔</small>						
10/17	一	紫米飯 <small>紫米</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉/塊</small>	鮮肉粉絲 <small>豬肉,冬粉/炒</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜,豬肉/燻</small>	產履蔬菜	法式肉骨茶 <small>白蘿蔔,雞丁,肉骨茶</small>						
10/18	二	古早味炒飯 <small>白米,木耳,肉燥</small>	糖醋魚塊 <small>魚丁,洋蔥/燻</small>	金菇白菜 <small>大白菜,金針菇/燻</small>	干丁滷肉 <small>豆干,滷肉/燻</small>	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜,魚丸</small>	鮮肉					
10/20	四	香Q米飯 <small>白米</small>	鐵路排骨 <small>排骨/燻</small>	彩繪玉米 <small>玉米粒,紅蘿蔔/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜,豬肉</small>						
10/21	五	香Q米飯 <small>白米</small>	台南雞燻滷肉 <small>雞肉,絞肉/燻</small>	客家悶筍 <small>綠竹筍,肉燥/蒸</small>	豆干甜不辣 <small>非基改白干,甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜露粉條 <small>冬瓜露,粉條</small>	水果					
10/24	一(少日)	十穀飯 <small>白米,十穀米</small>	筍香控肉 <small>豬肉,筍絲/燻</small>	昌旺豆腐 <small>非基改豆腐,絞肉,蔥/蒸</small>	麥克雞塊 <small>雞塊/炸</small>	產履蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯</small>						
10/25	二	香Q米飯 <small>白米</small>	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	咖哩肉末 <small>絞肉,咖哩/煮</small>	海根肉絲 <small>海帶絲,絞肉/炒</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶絲,非基改豆腐</small>						
10/27	四	香Q米飯 <small>白米</small>	紐澳良雞排 <small>雞排/烤</small>	乳酪絲烘蛋 <small>雞蛋,乳酪絲,玉米粒/蒸</small>	白玉燒肉 <small>白蘿蔔,豬肉/燻</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草</small>	水果					
10/28	五	台式炒麵 <small>麵條</small>	岩燒里肌 <small>豬肉/塊</small>	鮮瓜燻肉羹 <small>鮮瓜,豬肉/燻</small>	百頁豆腐燒 <small>白頁豆腐/燻</small>	有機蔬菜	福菜肉片湯 <small>福菜,肉片</small>	鮮肉					
10/31	一	香Q米飯 <small>白米</small>	沙茶魚丁 <small>魚丁/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜,紅蘿蔔,木耳/燻</small>	塔香海茸 <small>九層塔,海茸/炒</small>	產履蔬菜	什錦火鍋湯 <small>肉片,紅蘿蔔,木耳</small>						

菜單設計：徐韻茹 營養師 (營養字第009436號) 『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用』
 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。※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。