

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蛋類(份)	蔬菜類(份)	熱量(Kcal)
2/13	一	白飯 (少肉日)	魷魚丸+地瓜條 C魷魚丸.Q地瓜/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	韭香芽菜 韭菜.Q豆芽菜/炒	產銷履歷蔬菜 迪化紅麵線湯 紅麵線.C肉羹.脆筍絲.Q雞蛋		5.2	2.5	2.2	2.5	719
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 C雞肉/煮	冬瓜花生麵筋 Q冬瓜.花生.麵筋/煮	歐姆滑蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	有標蔬菜 結頭菜豚肉湯 Q大頭菜.C豬肉		5	2.6	2	2.5	708
2/15	三	白飯	日式親子丼 C肌肉.Q雞蛋.Q洋蔥/煮	海結杏鮑菇 海帶結.杏鮑菇.蘿蔔/燒	開陽蒲瓜 蝦米.蒲瓜/炒	季節蔬菜 夜市米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉		5.2	2.5	2.3	2.5	722
2/16	四	南洋雞絲飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	金茸高麗菜 Q金針菇.C高麗菜/炒	蔥燒小魚豆干 非基改豆干.C豬肉/炒	有標蔬菜 燒仙草 綠豆.小薏仁.仙草汁		5	2.6	2.2	2.7	722
2/17	五	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	日式咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 T四季豆.C黑輪/炒	有標蔬菜 芹香白玉湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C豬肉	水果	5.5	2.5	2	2.5	735
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋	產銷履歷蔬菜 韓式海帶湯 海帶.Q黃豆芽.C豬肉		5	2.6	2.2	2.5	713
2/20	一	白飯	糖醋魚丁 C魚肉.Q洋蔥/燒	玉米四喜 Q非基改玉米.T毛豆.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C絞肉/炒	產銷履歷蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		5.5	2.5	2	2.5	735
2/21	二	日式炒烏龍	炭烤雞排 C雞肉/烤	和風關東煮 Q蘿蔔.C貢丸.C豬肉/煮	韓式年糕 Q大白菜.韓式年糕/炒	有標蔬菜 紅豆湯 T紅豆		5	2.5	2.2	2.7	714
2/22	三	白飯	鐵板燒肉排 C豬肉/燒	法式奶香花椰 白花椰.紅蘿蔔/炒	一級棒滷味燙 Q金針菇.非基改黑豆干/滷	季節蔬菜 羅宋湯 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉		5	2.5	2.3	2.5	708
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞茸洋芋 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	杏菇四分干 Q杏鮑菇.非基改四分干/燒	有標蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	水果	5.5	2.6	2	2.5	743
2/24	五	麥片Q飯	BBQ雞翅 C雞翅/燒	青蔥菜脯蛋 Q雞蛋.青蔥.菜脯/炒	鮮菇甘藍菜 Q香菇.Q甘藍菜/炒	有標蔬菜 竹筍湯 Q竹筍.C豬肉	鮮奶	5	2.6	2.2	2.5	713

新年快樂 兔年行大運

★年菜「七彩高纖」顧消化★

衛生局建議，國人每日應攝取蔬菜類3~5份、水果類2~4份，但年節時餐餐大肉，常忽略攝取蔬菜、水果、全穀雜糧類的重要性。因此建議，在準備年菜時要搭配蔬食佳餚，可選擇富含植化素的蔬果（如青椒、甜椒、南瓜等）入菜。飯後或下午茶可攝取橘子、蘋果、柳橙等當季鮮果，促進腸胃蠕動，避免消化不良，不僅能攝取高纖健康食物，又可增添年節好兆頭的氛圍。

資料來源：健康2.0

★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、五供應有標蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、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，不適台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：呂如蘋 營養字第3594號



榮興 食品餐盒

信義國小 112年2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	主食	百果蛋肉	蔬菜	油略	數量	備註
				1	2									
2/13	一	旺芽飯 白米,旺芽米	油腐燒肉 非基改油豆腐,豬肉丁/燒	鮮肉粉絲 冬粉,豬絞肉/炒	一品白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	產蔬 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉片		5.2	2.6	2.2	2.7	736	✓
2/14	二	古早味炒飯 白米,紅蘿蔔,玉米粒	椒鹽魚塊 魚塊/炸	蒙古烤肉 豬肉片,豆苡菜,紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,蔥/燒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		5.3	2.7	2.3	2.7	753	✓
2/15	三	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片	熱炒燴三鮮 筍片,木耳,紅蘿蔔/炒	海帶三絲 非基改白干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	Q蔬 菜	酸菜豬血湯 酸菜,豬血		5.2	2.8	2.3	2.8	758	✓
2/16	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	鐵板銀芽 豆苡菜,紅蘿蔔,韭菜/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,柴魚片		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓
2/17	五	香Q米飯 白米	筒香東坡肉 豬肉角,筍干/燒	和風關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,黑輪/煮	花椰菜肉絲 花椰菜,豬肉絲/炒	有機 蔬菜	福菜肉片湯 福菜,豬肉片	水果	5.2	2.8	2.3	2.7	753	✓
2/18	六	五穀飯 白米,五穀米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	塔香海茸 海茸/炒	產蔬 蔬菜	黃金玉米濃湯		5.3	2.7	2.3	2.8	757	✓
2/20	一	燕麥飯 白米,燕麥	雞絲滷肉 豬絞肉,非基改干丁/滷	客家燻筍 桂竹筍/煮	海結燒肉 海帶結,豬肉角/燒	產蔬 蔬菜	港式肉骨茶 肉骨茶,白蘿蔔,雞胸丁		5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓
2/21	二	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/滷	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋/炒	法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/燻	有機 蔬菜	皇家厚奶茶		5.3	2.8	2.2	2.8	762	✓
2/22	三	香Q米飯 白米	香滷雞翅 雞翅/滷	客家小炒 非基改白干,青蔥/炒	海根肉絲 海帶根,豬肉絲/炒	Q蔬 菜	養生羅宋湯 非基改豆腐,白芥菜,蕃茄		5.2	2.8	2.4	2.7	756	✓
2/23	四	養生小米飯 白米,小米	醋溜魚柳 魚柳/燒	瓜瓜肉醬 瓜仔肉,豬絞肉/煮	芋香白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	有機 蔬菜	廣式酸辣湯 非基改豆腐,木耳,筍絲	水果	5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓
2/24	五	香Q米飯 白米	米蘭燻肉 豬肉丁,馬鈴薯/燻	脆皮五味豆腐 非基改豆腐,蔥/炒	海帶三絲 海帶絲,非基改白干絲,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	木須肉絲湯 榨菜,豬肉絲	鮮奶	5.3	2.8	2.4	2.7	763	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580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』

DS,本菜單所使用的蕃豆、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。

※三餐一Q每月回饋豆奶