



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	附餐	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (Kcal)	
1	一	親職日補假一天											0
2	二	白飯	洋蔥豬扒 <small>0洋蔥, C豬肉/炒</small>	奶香洋芋 <small>0洋芋, 0紅蘿蔔/煮</small>	蛋酥高麗菜 <small>0雞蛋, 0高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚, 味噌, 非基改豆腐</small>	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
3	三	白飯	鮮菇燒雞丁 <small>0香菇, C雞肉/燒</small>	咖哩白花椰 <small>0白花椰, 0紅蘿蔔/炒</small>	海結百頁燒 <small>海帶結, 非基改百頁, 1毛豆/燒</small>	青菜	阿薩姆檳奶 <small>小蘇打, 奶粉</small>		5	2.6	2.2	3	713
4	四	麥片0飯	韓式泡菜魚煲 <small>C魚肉/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋/炒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>0香菇, 0蒲瓜/炒</small>	有機蔬菜	魷魚羹蛋花湯 <small>C魷魚羹, 0雞蛋</small>		5	2.6	2.4	2.5	718
5	五	白飯	卡滋脆皮雞排 <small>C雞肉/炸</small>	開陽白菜 <small>鮮皮, 0大白菜/炒</small>	蔥燒甜不辣 <small>蔥, 0洋蔥, C甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>0涼薯, 0金針菇, C豬肉</small>		5.5	2.5	2.2	2.7	749
8	一	白飯	筍香嫩肉 <small>筍干, C豬肉/燒</small>	宮爆豆芽 <small>0豆芽菜, 非菜/炒</small>	塔香豆干 <small>0豆腐, 非基改豆干片, C豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>0非基改玉米粒, 0雞蛋</small>		5	2.6	2.2	2.5	713
9	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>C雞肉, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮</small>	鮮菇刺瓜 <small>0香菇, C刺瓜/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>0雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 <small>0結頭菜, C豬肉</small>	豆奶	5	2.6	2.2	2.5	713
10	三	白飯	★香酥魷魚排★ <small>C魷魚排/炸</small>	哈燒滷味燙 <small>0金針菇, 非基改豆皮/煮</small>	彩繪玉米 <small>0非基改玉米, 0紅蘿蔔/煮</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 小薏仁</small>		5.5	2.5	2.3	3	744
11	四	招牌炒麵	蔥燒雞丁 <small>蔥, C雞丁/炒</small>	大根鮮菇燒 <small>0白蘿蔔, 0香菇, 鮮魚/煮</small>	椒麻醬脆皮豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	有機蔬菜	海苔蛋花湯 <small>海苔, 0蛋</small>	水果	5	2.6	2.2	2.5	713
12	五	小米蒸飯	鐵板豬柳 <small>0洋蔥, C豬肉/燒</small>	冬瓜燒 <small>0冬瓜, C豬肉/燒</small>	沙茶豆干+黑輪 <small>非基改豆干, C黑輪/燒</small>	有機蔬菜	木瓜燉肉湯 <small>0青木瓜, C豬肉</small>		5.2	2.5	2.2	2.6	724
15	一	海苔香鬆飯 (少肉日)	三鮮豆腐 <small>非基改豆腐, 0香菇, 0醬油, C豬肉/煮</small>	脆炒涼薯 <small>0涼薯, 0紅蘿蔔/炒</small>	醬燒獅子頭 <small>C獅子頭/紅燒</small>	產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 <small>0金針菇, C豬肉</small>		5	2.7	2.2	2.6	720
16	二	白飯	烤肉醬佐豬排 <small>C豬肉/燒</small>	一番關東煮 <small>0白蘿蔔, C小貢丸/煮</small>	醋溜海絲 <small>海帶絲, 0紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>0非基改玉米, 0蛋</small>	鮮奶	5	2.6	2.4	2.5	718
17	三	白飯	轟炸檸檬雞翅 <small>雞肉/炸</small>	泰式脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	肉茸高麗 <small>0高麗菜, C豬肉/炒</small>	青菜	黑糖番薯芋圓 <small>0地瓜, 芋圓</small>		5	2.6	2.3	3	717
18	四	胚芽米飯	蘿蔔腱子肉 <small>C豬肉, 0雞腿/燒</small>	銀芽三絲 <small>0豆芽, 韭菜, 0紅蘿蔔/炒</small>	番茄炒蛋 <small>0番茄, 0蛋/炒</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉, C豬肉, 0芹菜</small>		5	2.6	2.4	2.5	718
19	五	蕎麥白飯	泰式醬魚塊 <small>C魚肉/燒</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉, 0高麗菜/炒</small>	大瓜貢丸 <small>0大黃瓜, C貢丸/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜燉湯 <small>0冬瓜, C豬肉</small>	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
22	一	芝麻飯	香菇瓜瓜雞 <small>0香菇, 瓜仔, C雞肉/煮</small>	和風奶油咖哩 <small>0洋芋, 0紅蘿蔔/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>芝麻, 非基改黑豆干/燒</small>	產銷履歷蔬菜	白玉肉片湯 <small>0雞胸, C豬肉</small>		5.5	2.6	2.2	2.5	743
23	二	招牌炒飯	香噴噴麻油雞 <small>C雞肉/燒</small>	白菜滷 <small>0白菜, 0木耳/煮</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲, 0洋蔥, 0蛋/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌, 非基改豆腐</small>	豆奶	5	2.6	2.3	2.7	724
24	三	白飯	照燒里肌排 <small>C豬排/燒</small>	肉茸花椰菜 <small>C豬肉, 0花椰菜/炒</small>	眷村滷味 <small>非基改豆干, 素肚, 海帶結/滷</small>	青菜	紅豆湯 <small>T紅豆</small>		5.2	2.6	2.3	2.5	729
25	四	小米蒸飯	南洋莎莎雞 <small>0洋芋, C雞肉/炒</small>	和風一番煮 <small>白蘿蔔, 0花枝羹/煮</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮, 0高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>醋絲, 非基改豆腐</small>	水果	5	2.5	2.2	2.5	713
26	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 <small>洋蔥, 豬肉/燒</small>	東北滷味燙 <small>0金針菇, 非基改洋豆腐/煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>0香菇, 0扁蒲/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜豚肉湯 <small>0大黃瓜, C豬肉</small>		5	2.5	2.3	2.5	708
29	一	白飯	佛摩特咖哩雞 <small>0洋芋, C雞肉/煮</small>	鐵板燒芽菜 <small>0豆芽菜, 0紅蘿蔔/炒</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干/燒</small>	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 <small>0白蘿蔔, C豬肉</small>		5	2.5	2.2	2.5	705
30	二	麥片0飯	炙燒豚肉 <small>0洋蔥, C豬肉/燒</small>	開陽白菜 <small>鮮皮, 0大白菜/炒</small>	蔥燒麵腸 <small>麵腸, 海帶結, 蔥/炒</small>	有機蔬菜	雙菇肉片湯 <small>0香菇, 0金針菇, C豬肉, 0鮑瓜</small>	鮮奶	5	2.6	2.2	2.5	713
31	三	海苔香鬆飯	肯德脆皮雞翅 <small>C雞肉/炸</small>	肉茸甘藍 <small>C豬肉, 0甘藍菜/炒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>0冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small>	青菜	冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜茶磚, 山粉圓</small>		5	2.5	2.3	2.6	712

★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
 △ 每週一供應海鮮、蔬菜類，每週二、四、五供應有機蔬菜
 ◆ 注意：中藥材、芒果、花生、芝麻、堅果類、西藥、含防腐劑食品、白、金粉及貝類品 為食品過敏原，不適宜兒童食用
 惠者留意

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：呂文琪 營養師：李宇華 3504號



榮興 食品餐盒

信義國小 112年5月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	主食	豆類	蔬菜	油	鹽	糖	三合一	
★親職教育日補假★															
5/1	一														
5/2	二	香Q米飯 白米	香酥魚排 魚排/炸	日式關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	開陽扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽,洪瀨菇	水餃	5.2	2.6	2.4	2.7	741	✓	
5/3	三	燕麥飯	塔香三杯雞	鮮蔬肉片 豬肉片,時蔬/炒	毛豆百頁	Q蔬菜	酸菜肉片湯		5.2	2.8	2.3	2.8	758	✓	
5/4	四	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片,洋蔥/燒	奶香洋芋燒 馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	鐵板銀芽 綠豆苗,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,柴魚片		5.3	2.7	2.4	2.7	755	✓	
5/5	五	活力薏仁飯 白米,薏仁	糖醋雞丁 雞胸丁,洋蔥/燒	豆皮白菜滷 非基改豆皮,大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	蒜香四季豆	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲		5.2	2.6	2.2	2.7	736	✓	
五年級戶外教育：西點麵包(甜麵包*1,鹹麵包*1)															
5/8	一	一年級:糙米飯 白米,糙米	筍香控肉 豬肉片,筍干/滷	培根西蘭花 花椰菜,紅蘿蔔,木耳/炒	海苔章魚燒	產履蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
5/9	二	香Q米飯 白米	蒙古烤肉片 豬肉片,高麗菜,木耳/燒	麻婆豆腐	雞茸玉米粒 玉米粒,紅蘿蔔,雞胸/炒	有機蔬菜	福隆米粉湯 米粉,紅蘿蔔,香菇	百納	5.2	2.7	2.2	2.7	743	✓	
5/10	三	茄汁義大利麵	爆汁鹽酥雞 雞胸丁/炸	客家小炒 非基改豆干/炒	醬燒冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,木耳/燒	Q蔬菜	冬瓜露QQ		5.2	2.8	2.3	2.8	758	✓	
5/11	四	香Q米飯 白米	香酥魚塊 魚丁/煎	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸,蔥/炒	有機蔬菜	竹筍肉燥湯 竹筍,豬肉燥	水餃	5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
5/12	五	五穀飯 白米,五穀米	五香滷肉 豬絞肉,非基改豆干/滷	客家燻筍 桂竹筍/煮	鍋燒白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 白蘿蔔,芹菜,貢丸		5.2	2.8	2.3	2.7	753	✓	
5/15	一	旺芽飯 白米,旺芽米	日式茶碗蒸 雞蛋/蒸	法式白醬	芹香三絲 海帶絲,非基改豆干絲,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	法式肉骨茶 肉骨茶,白蘿蔔,雞胸丁		5.3	2.7	2.3	2.8	757	✓	
5/16	二	香Q米飯 白米	咖哩魚丁 魚丁/燒	香甜瓜仔肉 瓜仔肉,豬絞肉/煮	脆炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	迪化街麵線糊 麵線,紅蘿蔔,木耳	鮮奶	5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓	
5/17	三	養生小米飯	泰式醬雞丁 雞胸丁/燒	滷味拼盤 非基改豆干,素肚,海帶絲/滷	一番關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	Q蔬菜	昆布肉燥湯		5.3	2.8	2.2	2.8	762	✓	
5/18	四	香Q米飯 白米	洋芋燻肉 豬肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	玉米滑蛋 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒	麥克雞塊	有機蔬菜	海茸豆腐湯 非基改豆腐,海帶芽		5.2	2.6	2.2	2.7	736	✓	
5/19	五	紫米飯 白米,紫米	鐵路排骨 豬肋排/燒	蔥燒豆干 非基改豆干,馬鈴薯/燒	海根肉燥 海帶根,豬肉燥/炒	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜,豬肉片	水餃	5.3	2.7	2.3	2.7	753	✓	
5/22	一	十穀飯 白米,十穀米	BBQ烤肉片 豬肉片,洋蔥/燒	沙茶小火鍋 大白菜,紅蘿蔔,木耳/煮	港式蘿蔔糕	產履蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯		5.2	2.8	2.3	2.8	758	✓	
5/23	二	香Q米飯 白米	黃燻雞 雞胸丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	福菜桂筍 福菜,桂竹筍/煮	日式咖哩絞肉	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜,豬肉燥		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
5/24	三	家常炒飯	蜜汁滷雞翅 雞翅/滷	蘿蔔黑輪 白蘿蔔,紅蘿蔔,黑輪/煮	蒜蓉豆腐 非基改油豆腐/燒	Q蔬菜	養生羅宋湯		5.3	2.8	2.4	2.7	763	✓	
5/25	四	香Q米飯 白米	本番壽喜燒 豬肉片,洋蔥/燒	海結麵輪 海帶結,麵輪/炒	照燒獅子頭	有機蔬菜	拔瓜肉燥湯 冬瓜,豬肉燥	水餃	5.3	2.7	2.4	2.7	755	✓	
5/26	五	香甜地瓜飯 白米,地瓜	香菇瓜仔雞 雞胸丁,香菇/煮	三絲高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳/炒	番茄炒蛋 番茄,雞蛋/炒	有機蔬菜	醋溜酸辣湯 非基改豆腐,木耳,筍絲		5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓	
5/29	一	香Q米飯 白米	咖哩肉片 豬肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	肉茸花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔,豬肉片/炒	BBQ豆茸肉片 豬肉片,綠豆苗,木耳/炒	產履蔬菜	木瓜肉片湯 番木瓜,豬肉片		5.3	2.8	2.3	2.8	765	✓	
5/30	二	燕麥飯	拿坡里燻肉 豬肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	冬瓜麵筋 冬瓜,麵筋/炒	什錦粉絲煲	有機蔬菜	什錦肉羹湯 肉羹,麵筋,木耳	鮮奶水果	5.2	2.7	2.4	2.8	753	✓	
5/31	三	海苔香鬆飯	糖醋魚排 魚排/燒	醬拌肉醬丁 非基改豆干,豬絞肉/煮	季豆肉燥	Q蔬菜	結頭菜肉片湯		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	

菜單設計：鄭淑萍 營養師(營養師字號10580號) *本產品含有蛋、魚粉、明粉、花生、芝麻、燕粉之穀類，不適合對過敏
 DS本菜單所使用的蛋白、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「」產生鮮肉品，產地：台灣。
 ※三合一-Q每月回饋日