



榮興食品

111年12月
信義國小、幼兒園菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附 餐	主 食	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	三 章 一 Q
12/1	四	香Q米飯 白米	沙嗲燒肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	起司章魚燒 章魚燒、馬鈴薯/烤	五味脆皮豆腐 非基改豆腐、蒜頭/炒	有機蔬菜 紫菜、雞蛋		5.2	2.6	2.3	2.7	738	✓
12/2	五	香Q米飯 白米	香烤翅小腿 翅腿*2/烤	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	海根肉絲 海帶根、豬肉絲	有機蔬菜 黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		5.1	2.7	2.2	2.6	732	✓
12/5	一 少肉日	五穀飯 白米、五穀米	杏鮑菇燒肉 杏鮑菇、馬鈴薯、小豬肉丁/燒	香蔥菜脯蛋 蔥、菜脯、雞蛋/炒	一品白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/滷	產履蔬菜 古早味米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		5.3	2.6	2.3	2.7	745	✓
12/6	二	香Q米飯 白米	里肌肉排 豬排/煎	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜 關西燒仙草 仙草	鮮奶	5.2	2.7	2.3	2.6	741	✓
12/7	三	肉絲炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	搖搖樂鹽酥雞 雞胸肉/炸	五彩鮮瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	一級棒滷味 非基改豆干、素肚、海帶結/滷	Q蔬菜 羅宋湯 非基改豆腐、白花菜、蕃茄		5.1	2.8	2.4	2.7	749	✓
12/8	四	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片/燒	鮮肉冬粉 冬粉、絞肉/炒	鮮菇佃煮 金針菇、胡瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	水果	5.2	2.7	2.3	2.6	741	✓
12/9	五	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 雞胸丁/燒	彩椒甜不辣 敏豆、CAS甜不辣/炒	蔥燒豆干 非基改豆干、蔥/燒	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片		5.2	2.6	2.2	2.7	736	✓
12/12	一	活力薏仁飯 白米、薏仁	椒鹽魚塊 魚塊/煎	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	產履蔬菜 福菜肉片湯 福菜、肉片		5.2	2.7	2.2	2.7	743	✓
12/13	二	香Q米飯 白米	石斑魚特餐 石斑魚/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/煮	玉米肉醬 玉米粒、紅蘿蔔、絞肉/煮	有機蔬菜 港式肉骨茶 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶	豆奶	5.1	2.6	2.3	2.8	736	✓
12/14	三	香Q米飯 白米	蜜汁雞排 雞排/烤	和風白玉燒 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	客家小炒 非基改豆干、木耳/炒	Q蔬菜 木須肉絲湯 榨菜、豬肉絲		5.2	2.7	2.4	2.7	748	✓
12/15	四	香Q米飯 白米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燒	刺瓜肉片 大黃瓜、豬肉片/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/炒	有機蔬菜 醋溜酸辣湯 木耳、筍絲、非基改豆腐		5.3	2.6	2.3	2.6	741	✓
12/16	五	胚芽飯 白米、胚芽米	嘉義雞絲滷肉 雞絲、絞肉/滷	客家燜筍 桂竹筍、肉絲/煮	芋香白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/滷	有機蔬菜 什錦火鍋湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、魚丸	鮮奶 水果	5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓
12/19	一 少肉日	香Q米飯 白米	洋蔥肉絲 洋蔥、豬肉絲/炒	日式咖哩絞肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉/烤	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	產履蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍、肉片		5.3	2.7	2.3	2.6	748	✓
12/20	二	香甜地瓜飯 白米、地瓜	紐澳良腿排 雞腿排/烤	海結燉肉 海帶結、豬肉丁/燉	玉米滑蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 非基改豆腐、紫菜	豆奶	5.3	2.6	2.3	2.8	750	✓
12/21	三	香Q米飯 白米	回鍋肉片 非基改豆干、豬肉片/炒	一品香滷味 非基改豆干、素肚、海帶結/滷	紅絲花椰菜 紅蘿蔔、花椰菜/炒	Q蔬菜 冬瓜貢丸湯 冬瓜、貢丸		5.2	2.7	2.4	2.7	748	✓
12/22	四	十穀飯 白米、十穀米	醋溜魚柳 魚柳、洋蔥/燒	醉醬肉燥 非基改豆干丁、絞肉/煮	沙茶小火鍋 大白菜、紅蘿蔔、CAS火鍋料	有機蔬菜 昆布肉片湯 昆布、豬肉片	水果	5.4	2.8	2.3	2.8	772	✓
12/23	五	香Q米飯 白米	香菇雞丁 雞胸丁、香菇/燒	甘藍菜肉片 肉片、甘藍菜/炒	三杯油腐 非基改油豆腐、絞肉/煮	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		5.3	2.7	2.3	2.7	753	✓
12/26	一	香Q米飯 白米	咖哩豬排 豬排/燒	義式莎莎肉醬 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	產履蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片		5.3	2.6	2.3	2.7	745	✓
12/27	二	紫米飯 白米、紫米	石斑魚特餐 石斑魚/煮	蒲瓜肉絲 蒲瓜、肉絲/炒	麥克雞塊 雞塊*2/煎	有機蔬菜 彰化麵線糊 紅蘿蔔、木耳、麵線	豆奶 水果	5.2	2.7	2.4	2.8	753	✓
12/28	三	香Q米飯 白米	香滷雞翅 雞翅/滷	芝麻蜜汁豆干 非基改豆干、蔥/炒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉丁/燒	Q蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片		5.2	2.6	2.3	2.8	743	✓
12/29	四	香Q米飯 白米	本番壽喜燒 肉片、洋蔥/燒	雞茸玉米 紅蘿蔔、玉米粒、雞絲/燒	熱炒燴三鮮 筍絲、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜、雞丁		5.3	2.7	2.3	2.9	762	✓
12/30	五	燕麥飯 白米、燕麥	香酥虱目魚排 虱目魚排/炸	瓜瓜肉醬 瓜仔肉、絞肉/煮	毛豆百頁 毛豆、非基改百頁豆腐/炒	有機蔬菜 結頭菜肉絲湯 結頭菜、豬肉絲		5.2	2.6	2.4	2.8	745	✓

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，不適宜對過敏體質者食用。
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。