



榮彬食品

榮彬114年4月菜單

幼華高中



地址:台北市士林區福港街110巷1弄2-1號

電話:(02)28822374

營養師:林易維(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	蛋類 (個)	豆類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	其他 (份)	總量 (大卡)
1	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷雞腿x1 <small>雞腿/油</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/燒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	綠色 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	2.8	2	2.8	0	806
2	三	白飯 <small>白米</small>	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、香料/燒</small>	滷豬肋排x1 <small>豬肋排/油</small>	茄汁肉醬焗洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒</small>	※客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	※玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6	2.6	1.9	2.9	1	853
3	四	清明連假不供餐													
4	五														
7	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬/滷</small>	綠色 青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	水果	6	2.7	2	2.8	1	859
8	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x3 <small>無骨排骨酥/醬</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	蠔油鮮菇 <small>鮮菇、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	紫菜湯 <small>紫菜、豬肉</small>		6	2.8	2	2.8	0	806
9	三	白飯 <small>白米</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	※大醬豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	寧波年糕 <small>年糕、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.6	1.9	2.9	1	853
10	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	※親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	鐵路豬排x1 <small>豬排/油</small>	※香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、時蔬/炒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	綠色 青菜	※小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>		6	2.7	2	2.6	0	790
11	五	義大利麵	香料烤雞排x1 <small>雞排/烤</small>	西西里肉醬 <small>雞肉、時蔬/煎</small>	※麥克雞塊x1+薯條x3 <small>雞塊+薯條(主)/烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	※玉米濃湯 珍珠紅茶	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
14	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	※瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/炒</small>	滷雞排x1 <small>雞排(主)/油</small>	什錦寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	※南瓜炒蛋 <small>雞蛋、南瓜/炒</small>	綠色 青菜	淮山排骨湯 <small>山藥、洋芋、豬骨</small>	水果	6	2.7	2	2.8	1	859
15	二	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	※三杯豆干 <small>豆干、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	※大滷湯 <small>木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍</small>		6	2.8	2	2.8	0	806
16	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉、冰糖、時蔬/燒</small>	※柳葉魚x2 <small>柳葉魚/烤</small>	※柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚/蒸</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	水果	6	2.8	1.9	2.9	1	868
17	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	★日式炸豬排x1 <small>豬排/炸</small>	豬肉炒甜條x3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	※蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>		6	2.7	2	2.6	0	790
18	五	什錦炒飯 <small>白米、豬肉、時蔬</small>	燒烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	蜜汁雞丁 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	筍片湯 芋圓甜湯	水果	6	2.6	2	2.9	1	856
21	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭(主)、時蔬/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	綠色 青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>	水果	6	2.6	2	2.7	1	847
22	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒翅小腿x2 <small>翅小腿/燒</small>	※家常油腐 <small>油豆腐(主)、豬肉、時蔬/燴</small>	田園玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬</small>		6	2.7	2.2	3	0	813
23	三	白飯 <small>白米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★轟炸雞腿x1 <small>雞腿/炸</small>	鮮菇高麗 <small>甘藍、時蔬、菇/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6	2.8	1.9	2.9	1	868
24	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香滷雞翅x1 <small>雞翅(主)/烤</small>	糖醋肉 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	※肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、時蔬、菇/燒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.7	2	2.6	0	790
25	五	什錦炒米粉 <small>米粉(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	雞米花x3 <small>雞肉/烤</small>	銀絲卷x1 <small>銀絲卷/蒸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色 青菜	※海芽蛋花湯 奇亞籽麥茶	水果	6	2.6	2	2.9	1	856
28	一	白飯 <small>白米</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰果粉/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>豬肉/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	※麥克雞塊x2 <small>雞塊/烤</small>	綠色 青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	水果	6	2.7	2	2.8	1	859
29	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>鹽酥雞(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	彩蔬四季 <small>時蔬、四季/炒</small>	綠色 青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>		6	2.8	2	2.8	0	806
30	三	白飯 <small>白米</small>	避風塘炒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蒜/炒</small>	※蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/烤</small>	肉絲炒干片 <small>豬肉、豆干/炒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜、菇/燒</small>	綠色 青菜	※酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬</small>	水果	6	2.8	1.9	2.9	1	868

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示為油炸品。※含有過敏原成分(蛋、豆類、加工品、海鮮)