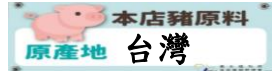


# 榮彬 112年6月菜單 濱江國中



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分		
1	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	沙嗲豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬、沙嗲沙</small>	滷二節翅 <small>雞肉(主)、時蔬/油</small>	洋菇花椰 <small>花椰菜(主)、洋菇、時蔬沙</small>	有機青菜 山藥肉片湯 <small>山藥、時蔬、雞肉</small>	水果	6.5	3	2	2.8	1	916
2	五	什錦炒飯 <small>白米、雞肉、時蔬</small>	★日式炸豬排 <small>豬肉排</small>	香滷甜不辣片 <small>甜不辣片(主)/油</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	有機青菜 味噌小魚湯 <small>味噌、蝦豆腐、小魚、時蔬</small>		6.5	3	2	2.8	0	856
5	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉沙</small>	府城蝦卷×1 <small>蝦卷(主)/油</small>	雞絲銀芽 <small>雞絲(主)、時蔬、時蔬沙</small>	綠色青菜 玉米肉片湯 <small>雞肉、玉米</small>		6.5	2.8	2	2.8	0	841
6	二	白飯 <small>白米</small>	醬燒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	川味麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、時蔬/油</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、時蔬沙</small>	綠色青菜 古早味米粉湯 <small>米粉、雞肉</small>		6.7	2.8	2	2.8	0	855
7	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	蠔油鮮菇燒雞 <small>雞肉(主)、洋菇、時蔬/油</small>	茶葉蛋×1 <small>雞蛋(主)/油</small>	義式洋芋 <small>馬鈴薯(主)、時蔬沙</small>	有機青菜 珍寶甜湯 <small>全蛋糖漿</small>	乳品	6.7	3	1.7	2.8	1	943
8	四	義大利麵 <small>義大利麵</small>	西西里肉醬 <small>雞肉(主)、洋菇、時蔬沙</small>	香烤雞排×1 <small>雞肉(主)/油</small>	地瓜薯條×3 <small>薯條(主)/油</small>	有機青菜 玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		6.5	3	2	2.8	0	856
9	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	筍香焗肉 <small>雞肉(主)、竹筍/油</small>	客家小炒 <small>蛋(主)、雞肉、時蔬沙</small>	開陽白菜 <small>大白菜(主)、香菇、雞末、時蔬沙</small>	有機青菜 雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、胡蘿蔔、時蔬</small>		6.7	3	1.7	2.8	0	863
12	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/油</small>	叉燒肉×3 <small>豬肉(主)/油</small>	咖哩冬粉 <small>甘藷(主)、冬粉、雞肉、咖哩粉沙</small>	綠色青菜 羅宋湯 <small>薯條、時蔬、雞肉</small>		6.5	3	2	2.8	0	856
13	二	白飯 <small>白米</small>	香菇肉燥 <small>雞肉(主)、豆干、香菇/油</small>	香烤里肌豬排×1 <small>豬肉(主)/油</small>	蒜蓉豆干×3 <small>黑豆干(主)、蒜油</small>	綠色青菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、時蔬、雞蛋</small>	水果	6.6	3	1.7	2.8	1	916
14	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋沙</small>	糖醋咕咾肉×2 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	脆炒銀芽 <small>雞絲(主)、雞肉、時蔬沙</small>	有機青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、雞肉</small>		6.6	2.8	2	2.8	0	848
15	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	豉汁豬肉 <small>豬肉(主)、豆豉/油</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藷(主)、時蔬、鴻喜菇沙</small>	蕃茄豆腐 <small>板豆腐(主)、蕃茄、時蔬/油</small>	有機青菜 地瓜甜湯 <small>地瓜、地瓜圓、芋圓</small>	水果	6.5	2.9	2	2.8	1	909
16	五	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉絲</small>	香菇燒雞 <small>雞肉(主)、香菇、時蔬/油</small>	海苔花枝丸×1 <small>花枝丸(主)/油</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇、雞末沙</small>	有機青菜 榨菜肉絲湯 <small>雞肉、時蔬</small>		6.7	3	2	2.8	0	870
17	六	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	椰汁咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	酥烤雙拼 雞塊×1 黃金脆薯×5/烤	肉末玉米 <small>玉米(主)、雞肉、時蔬沙</small>	有機青菜 筍片肉絲湯 <small>竹筍、雞肉</small>		6.7	3	1.7	3	0	872
19	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬、鹹蛋粉沙</small>	★無骨雞排×1 <small>雞排(主)/油</small>	竹筍三絲 <small>竹筍(主)、木耳、胡蘿蔔、雞肉沙</small>	綠色青菜 大瓜湯 <small>大青瓜、雞肉</small>		6.5	3	2	2.8	0	856
20	二	白飯 <small>白米</small>	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/油</small>	香滷蘿蔔 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	排骨酥×2 <small>豬肉(主)/油</small>	綠色青菜 味噌豆腐湯 <small>傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌</small>		6.5	3	2	2.8	0	856
21	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	椒鹽魚丁×2 <small>烏魚(主)(無磷水產品)/油</small>	茄汁肉片 <small>雞肉(主)、時蔬沙</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、雞肉、時蔬/油</small>	有機青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	乳品	6.7	3	2	2.8	1	950
22	四	<b>端午連假</b>											
23	五	<b>端午連假</b>											
26	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	五香燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/油</small>	香烤花枝卷×1 <small>花枝卷(主)/油</small>	韓式炒年糕 <small>大白菜(主)、雞肉、時蔬、年糕沙</small>	綠色青菜 蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>		6.7	2.8	2	2.8	0	855
27	二	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/油</small>	紅燒獅子頭×1 <small>獅子頭(主)/油</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬、雞肉沙</small>	綠色青菜 紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>	水果	6.7	3	2	2.8	1	930
28	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	醬燒大排 <small>豬排/油</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、時蔬、青蔥/油</small>	毛豆三丁 <small>馬鈴薯(主)、毛豆、玉米、時蔬沙</small>	有機青菜 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>	TAP豆漿	6.5	3	1.7	2.8	1	919
29	四	白油麵 <small>白油麵</small>	台式滷雞翅×1 <small>雞肉(主)/油</small>	特製炸醬 <small>豬肉(主)、豆干、時蔬沙</small>	鮮菇燴黃瓜 <small>大青瓜(主)、洋菇、時蔬/油</small>	有機青菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	水果	6.5	3	2	2.8	1	916

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品 ●表示加工品。  
本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	8次	11次	20次	0次	2次	4次