

榮彬114年6月菜單 明德國中



營養師: 林易暉(營養師執照第008917號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	食量	日期	星期	食量	日期	星期	食量	日期	星期	食量
2	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/烤</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥、時蔬/炒</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809				
3	二	白飯 <small>白米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small>	無骨排骨酥x2 <small>排骨酥/烤</small>	家常油腐 <small>油豆腐、時蔬/燒</small>	綠色青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜塊</small>	果汁	6	2.9	2	2.6	1	865				
4	三	白飯 <small>白米</small>	梅干燒肉 <small>豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>麥香雞/烤</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍、冬菇、豬肉/炒</small>	綠色青菜	◎味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚、味噌、時蔬</small>		6	3	2	3	0	830				
5	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	滷雞排x1 <small>雞排/滷</small>	◎肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、絞肉/滷</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879				
6	五	◎香菇油飯 <small>長糯米、菇、時蔬、蝦米</small>	蒜香豬排x1 <small>豬肉(主)、蒜/滷</small>	◎豬肉炒甜不辣 <small>甜不辣、豬肉/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐、豬肉、蔥/燒</small>	綠色青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6.2	3	2	2.8	1	895				
9	一	◎芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	咖哩豬 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	雞塊x2 <small>雞塊/烤</small>	脆炒大瓜 <small>大黃瓜、豬肉/炒</small>	綠色青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉翅、時蔬、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809				
10	二	白飯 <small>白米</small>	◎蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/烤</small>	醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、豬肉/炒</small>	綠色青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	保久乳	6	2.9	2	2.6	1	865				
11	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬、冰糖/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811				
12	四	白油麵 <small>白油麵</small>	醬燒大排x1 <small>豬排/燒</small>	招牌炸醬 <small>豬絞肉、豆干/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879				
13	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	滷雞翅x1 <small>三鶩翅/滷</small>	醬燒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、蔥、豬肉/燒</small>	綠色青菜	◎玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6.2	3	2	2.8	1	895				
16	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		6	2.9	2	2.8	0	814				
17	二	白飯 <small>白米</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>	果汁	6	2.9	1.8	3	1	878				
18	三	白飯 <small>白米</small>	香料燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	咖哩肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、絞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	綠色青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>		6	3	2	3	0	830				
19	四	什錦炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉</small>	燒烤雞翅x1 <small>三鶩翅(主)/燒</small>	鮮肉鍋貼x2 <small>鍋貼/烤</small>	芹香海絲 <small>白干絲、海帶絲、豬肉、芹菜/炒</small>	綠色青菜	◎酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879				
20	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	絞肉油腐 <small>油豆腐、絞肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	◎蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋、板豆腐</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879				
23	一	◎芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	塔香豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽、韭菜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.9	2	2.7	0	809				
24	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭、時蔬/燒</small>	塔香寬粉 <small>甘藍、時蔬、寬粉/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌</small>	保久乳	6	2.7	2.2	3	1	873				
25	三	白飯 <small>白米</small>	豉汁肉片 <small>豬肉(主)、豆豉/燒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>雞肉/滷</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	綠色青菜	◎海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋、薑</small>		6	3	2	3	0	830				
26	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	筍香控肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	◎滷味滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、海帶粉/滷</small>	大醬豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	水果	6	2.9	2	2.9	1	878				
27	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	義式烤雞排x1 <small>雞排/烤</small>	西西里肉醬 <small>豬絞肉、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥/烤</small>	綠色青菜	◎玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.9	1.9	3	1	880				
30	一	白飯 <small>白米</small>	滷雞排x1 <small>雞排/滷</small>	照燒肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	毛豆干丁 <small>豆干、時蔬、毛豆仁/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809				

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。
※本菜單含有堅果、海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。◎表示過敏源產品。
※本菜單內有機率含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼慢嚥。

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
1次	11次	9次	21次	0次	甜湯
					2次
					4次