



感謝您對榮興的支持
歡迎給予寶貴意見~謝謝您~



榮興食品

114年10月
東安國中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	豆 奶	全 蛋 雞 鴨 (份)	豆 魚 蛋 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 與 堅 果 (份)	熱 量 (kcal)	章 Q	
10/1	三	香Q米飯	黃燜雞 紅蘿蔔5g.馬鈴薯10g.雞丁60g/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐45g/燒	海帶三絲 海帶絲3g.白干絲5g.紅蘿蔔絲5g/炒	Q蔬 菜	筍片豚肉湯 脆筍片3g.豬肉2g	豆 奶	6.3	2.4	2.1	2.7	795	✓
10/2	四	糙米飯	蔥爆豬柳 洋蔥10g.豬肉50g/炒	鮮肉粉絲 高麗菜20g.冬粉30g.豬肉5g/炒	佛跳牆 大白菜35g.木耳2g.紅蘿蔔3g.豬肉5g/煮	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔3g.雞肉2g		6.4	2.3	2.2	2.7	797	✓
10/3	五	五穀米飯	筍香東坡肉 筍乾10g.豬肉60g/燒	鮮炒花椰菜 紅蘿蔔5g.花椰菜40g/炒	五味醬豆腐 蒜泥.非基改豆腐45g/滷	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆3g		6.3	2.3	2.2	2.8	794.5	✓
10/6	一	中秋節放假												
10/7	二	什穀米飯	咖哩魚丁 紅蘿蔔5g.馬鈴薯20g.水鯊魚45g/燒	刺瓜什錦 大黃瓜40g.豬肉5g.木耳1g/煮	脆皮豆腐 非基改油豆腐45g.青蔥/燒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜3g.雞蛋2g		6.3	2.4	2.2	2.7	797.5	✓
10/8	三	香Q米飯	蒜泥白肉 高麗菜20g.肉片50g/燒	玉米滑蛋 玉米粒20g.雞蛋20g/煮	鐵板銀芽 豆芽菜35g.紅蘿蔔5g.肉絲5g/炒	Q蔬 菜	羅宋湯 番茄2g.花椰菜1g.非基改豆腐3g		6.2	2.6	2.1	2.7	803	✓
10/9	四	肉絲炒飯	鹽酥雞 雞肉70g/炸	綜合滷味 非基改豆干30g.白蘿蔔10g.海帶結5g/煮	關東煮 白蘿蔔10g.紅蘿蔔5g.非基改油豆腐10g.豬肉3g/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐3g.味噌		6.1	2.4	2.2	2.7	783.5	✓
10/10	五	雙十節放假												
10/13	一	紫米飯	塔香三杯雞 九層塔.雞丁65g/炒	鮮煮胡瓜 胡瓜40g.木耳3g.紅蘿蔔2g.肉絲5g/煮	菇菇香筍 香菇.桂竹筍40g.肉絲5g	產履 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔3g.雞肉2g		6.3	2.3	2.2	2.8	794.5	✓
10/14	二	香Q米飯	糖醋咕咾肉 豬肉65g.白芝麻1g/煮	干丁滷肉 非基改豆干丁40g.絞肉5g/煮	海根肉絲 海帶根40g.豬肉絲5g/炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜3g.雞肉1g		6.3	2.4	2.2	2.7	797.5	✓
10/15	三	燕麥飯	親子雞肉丼 洋蔥10g.雞肉60g/煮	白菜滷 大白菜30g.木耳2g.豆包15g/滷	鮮蔬粉絲 高麗菜20g.冬粉20g.木耳5g/炒	Q蔬 菜	榨菜肉絲湯 榨菜3g.豬肉3g		6.3	2.4	2.2	2.8	802	✓
10/16	四	奶香義大利麵	卡拉雞堡 雞排70g/炸	醬燒麵腸 麵腸45g.薑絲/燒	地瓜薯條 地瓜薯條40g/蒸	有機 蔬菜	魚丸米粉湯 魚丸2g.白蘿蔔1g.米粉3g		6.3	2.4	2.2	2.8	802	✓
10/17	五	香Q米飯	蔥燒魚丁 洋蔥10g.水鯊魚60g/燒	香甜瓜仔肉 瓜仔30g.豬肉15g/蒸	奶香白醬 紅蘿蔔10g.馬鈴薯35g/煮	有機 蔬菜	可可亞奶茶 薏仁.可可粉.紅茶包.奶粉		6.3	2.3	2.2	2.8	794.5	✓
10/20	一	燕麥飯	巴比Q烤肉片 高麗菜15g.豬肉50g/炒	玉米雞茸 玉米粒30g.紅蘿蔔10g.雞肉5g/煮	芹香小炒 芹菜1g.非基改豆干45g/炒	產履 蔬菜	昆布肉片湯 昆布4g.豬肉1g		6.3	2.4	2.1	2.8	799.5	✓
10/21	二	香Q米飯	碳烤雞排 雞排70g/烤	咖哩肉片 馬鈴薯30g.紅蘿蔔10g.肉片5g/煮	蘿蔔肉羹 白蘿蔔35g.肉羹10g/煮	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 非基改豆腐3g.海帶芽2g		6.3	2.3	2.2	2.8	794.5	✓
10/22	三	薏仁飯	香菇滷肉 香菇.絞肉20g.非基改豆干45g/滷	番茄炒蛋 番茄20g.雞蛋10g.非基改豆腐15g/炒	麥克雞塊*2 雞塊*2.40g/炸	Q蔬 菜	胡瓜肉絲湯 胡瓜3g.豬肉2g		6.4	2.4	2.1	2.8	806.5	✓
10/23	四	香Q米飯	蜜汁豬排 豬排70g/滷	三杯杏鮑菇 杏鮑菇20g.非基改豆干25g/炒	黃瓜肉片 大黃瓜30g.肉片15g/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯3g.紅蘿蔔2g.玉米粒2g		6.3	2.4	2.2	2.8	802	✓
10/24	五	光復日補假												
10/27	一	小米飯	瓜仔雞 瓜仔3g.雞肉65g/燒	木耳豆腐煲 木耳2g.非基改油豆腐40g.紅蘿蔔3g/煮	金茸冬瓜 金針菇5g.冬瓜40g/煮	產履 蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜3g.肉絲2g		6.3	2.3	2.2	2.8	794.5	✓
10/28	二	手拌芝麻飯	虱目魚塊*2 虱目魚塊*2.60g/炸	日式蒸蛋 雞蛋45g/蒸	毛豆干丁 毛豆5g.非基改豆干40g/炒	有機 蔬菜	白菜肉羹湯 大白菜3g.肉羹2g		6.3	2.4	2.2	2.8	802	✓
10/29	三	香Q米飯	咖哩雞 馬鈴薯40g.紅蘿蔔10g.雞肉15g/煮	季豆甜不辣 四季豆10g.甜不辣35g/炒	蛋酥白菜 大白菜40g.木耳3g.雞蛋10g/燒	Q蔬 菜	結頭菜湯 結頭菜3g		6.3	2.4	2.2	2.8	802	✓
10/30	四	肉絲炒麵	香烤雞翅 雞翅70g/烤	蜜汁豆干 非基改豆干45g.白芝麻1g/滷	彩繪花椰菜 花椰菜40g.木耳2g.紅蘿蔔1g/燒	有機 蔬菜	冬瓜豚肉湯 冬瓜3g.豬肉1g		6.3	2.4	2.1	2.7	795	✓
10/31	五	香Q米飯	壽喜燒 洋蔥10g.豬肉55g/燒	滷結雙丁 海帶結20g.非基改油干25g.紅蘿蔔1g/滷	培根高麗 培根3g.高麗菜45g/炒	有機 蔬菜	地瓜粉圓湯 地瓜3g.粉圓2g		6.3	2.4	2.2	2.7	797.5	✓

★本產品含有蛋.奶類.花生.芝麻.含麸質之穀物.大豆.魚類及其製品為食品過敏原,不適合對過敏體質者食用。★三章一Q回饋產銷履歷豆奶10/1。營養師:林威成。
★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。★本廠食材一律使用『國產肉品』,產地:台灣。★每週一供應產銷履歷蔬菜 ★每週二、四、五供應有機蔬菜。