



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11月

東安國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	豆奶	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)	備註
11/3	一	地瓜飯	塔香三杯雞 九層塔1g,雞丁65g/炒	鮮蔬寬粉 高麗菜40g,寬粉30g,木耳10g/炒	佛跳牆 大白菜50g,木耳10g,紅蘿蔔5g,豬肉5g/煮	產履蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋3g,紫菜5g	豆奶	6.2	2.8	2.2	2.7	821	★
11/4	二	香Q米飯	洋芋燒肉 馬鈴薯15g,紅蘿蔔25g,豬肉50g/燒	玉米滑蛋 玉米粒50g,雞蛋20g,紅蘿蔔10g/炒	海根肉絲 海帶根55g,豬肉絲5g,紅蘿蔔5g/炒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔10g,雞丁2g		6.1	2.7	2.1	2.7	804	★
11/5	三	什穀米飯	親子雞肉丼 洋蔥40g,雞肉50g/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐40g,玉米粒20g/燒	蒜香花椰菜 木耳5g,花椰菜50g,紅蘿蔔5g/炒	Q蔬菜 白菜清湯 大白菜20g,紅蘿蔔5g		6.2	2.7	2.2	2.8	818	★
11/6	四	肉絲炒飯	鹽酥雞 雞肉70g/炸	關東煮 白蘿蔔50g,紅蘿蔔15g,非基改豆腐5g,木耳10g/煮	蜜汁豆干 非基改豆干45g,玉米粒5g/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯5g,紅蘿蔔15g,玉米粒5g		6.1	2.7	2.1	2.7	804	★
11/7	五	香Q米飯	蔥燒魚丁 洋蔥40g,魚丁50g/燒	胡瓜肉片 胡瓜40g,豬肉5g,紅蘿蔔20g,木耳10g/煮	脆皮豆腐 非基改豆腐45g,蔥1g,紅蘿蔔5g/炒	有機蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜10g,芋圓10g		6.1	2.8	2.1	2.8	816	★
11/10	一	紫米飯	糖醋魚柳 魚丁50g,洋蔥45g/燒	玉米雞茸 玉米粒30g,雞肉5g,紅蘿蔔35g/炒	干丁滷肉 非基改豆干丁30g,絞肉5g,紅蘿蔔10g/煮	產履蔬菜 客家米粉湯 白蘿蔔20g,米粉10g		6.1	2.8	2.1	2.7	811	★
11/11	二	香Q米飯	蒜泥白肉 高麗菜40g,肉片50g/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯40g,紅蘿蔔20g/煮	鐵板銀芽 豆芽菜50g,紅蘿蔔10g,木耳5g/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌1g,非基改豆腐10g		6.1	2.7	2.2	2.7	806	★
11/12	三	手拌芝麻飯	筍香東坡肉 筍干10g,豬肉70g/燒	番茄炒蛋 番茄40g,雞蛋20g,非基改豆腐5g/炒	拌炒三絲 紅蘿蔔25g,白干絲5g,海帶絲35g/炒	Q蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜10g,肉絲2g		6.0	2.7	2.2	2.9	808	★
11/13	四	大廚炒麵	香烤雞翅 雞翅70g/烤	滷味拼盤 素雞35g,金針菇35g,杏鮑菇25g/煮	季豆百頁 非基改百頁豆腐30g,長豆40g/炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔10g,雞肉2g		6.1	2.7	2.1	2.7	804	★
11/14	五	香Q米飯	糖醋咕咾肉 豬肉70g,白芝麻1g/煮	蘿蔔肉羹 白蘿蔔45g,紅蘿蔔10g,肉羹10g/煮	油燜鮮筍 桂竹筍50g,肉絲5g,木耳10g/炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆5g,薏仁2g		6.2	2.6	2.1	2.7	803	★
11/17	一	芝麻高鈣飯	椰香咖哩雞 馬鈴薯20g,紅蘿蔔20g,雞丁60g/煮	冬瓜肉燥 冬瓜45g,絞肉5g/煮	季豆甜不辣 長豆40g,甜不辣30g/炒	產履蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜5g,豬肉2g		6.0	2.7	2.1	2.9	806	★
11/18	二	香Q米飯	鐵板肉柳 豬肉60g,洋蔥40g/炒	螞蟻上樹 高麗菜30g,冬菇25g,紅蘿蔔5g/炒	芋香白菜 大白菜35g,芋頭5g,紅蘿蔔5g/煮	有機蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜5g,雞丁2g		6.1	2.7	2.1	2.7	804	★
11/19	三	麥片飯	古早味滷肉 絞肉30g,非基改豆干丁55g/煮	虱目魚塊 虱目魚塊45g/煎	日式蒸蛋 雞蛋30g,紅蘿蔔20g/蒸	Q蔬菜 羅宋湯 番茄10g,花椰菜5g,木耳5g,紅蘿蔔5g		6.2	2.6	2.0	2.7	801	★
11/20	四	小米飯	卡拉脆皮雞排 雞排70g/炸	蒙古炒肉絲 肉絲5g,豆芽菜60g,紅蘿蔔10g/炒	蔥燒豆腐 非基改豆腐40g,木耳10g,紅蘿蔔10g/燒	有機蔬菜 結頭菜肉片湯 結頭菜20g,豬肉2g		6.2	2.7	2.1	2.8	815	★
11/21	五	香Q米飯	塔香魚丁 九層塔1g,馬鈴薯20g,魚丁70g/炒	瓜瓜蒸肉 瓜仔50g,豬肉15g/煮	白菜丸子 大白菜50g,福州丸20g,木耳5g,紅蘿蔔5g/煮	有機蔬菜 冬瓜露西谷米 冬瓜磚5g,西谷米2g		6.1	2.7	2.1	2.8	808	★
11/24	一	薏仁飯	椒鹽翅小腿 翅小腿70g/炸	沙茶肉絲 洋蔥50g,肉絲5g,紅蘿蔔10g/炒	長豆干片 長豆50g,非基改豆干25g,紅蘿蔔10g/炒	產履蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔10g,貢丸2g		6.2	2.7	2.3	2.8	820	★
11/25	二	香Q米飯	香菇瓜仔雞 香菇10g,瓜仔10g,雞肉70g/燒	腐皮白菜 非基改豆包5g,大白菜55g,木耳10g/煮	乳酪滑蛋 雞蛋20g,玉米粒20g,紅蘿蔔20g/烤	有機蔬菜 酸辣湯 木耳5g,紅蘿蔔5g,非基改豆腐3g		6.1	2.7	2.1	2.8	808	★
11/26	三	燕麥飯	巴比Q肉片 洋蔥35g,豬肉60g/燒	蘿蔔麵輪 紅蘿蔔10g,白蘿蔔55g,麵輪5g/煮	麥克雞塊*2 雞塊45g/炸	Q蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜10g,豬肉3g		6.2	2.7	2.1	2.9	820	★
11/27	四	白醬義大利麵	醬燒豬排 洋蔥10g,豬排70g/燒	三杯杏鮑菇 白蘿蔔30g,非基改素雞20g,杏鮑菇15g/炒	黃瓜什錦 大黃瓜40g,木耳10g,紅蘿蔔10g/煮	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯2g,紅蘿蔔5g,玉米粒2g		6.1	2.7	2.2	2.8	811	★
11/28	五	糙米飯	碳烤雞排 雞排70g/烤	咖哩肉片 紅蘿蔔40g,馬鈴薯30g,肉片15g/煮	銀芽肉絲 豆芽菜55g,紅蘿蔔10g,肉絲5g,木耳5g/炒	有機蔬菜 黑糖奶茶 薏仁10g,紅茶包,奶粉		6.2	2.6	2.1	2.7	803	★

▲甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。★三餐-Q回饋產銷履歷豆奶:11/3,營養師:游紫珊。

▲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。★週一供應產銷履歷蔬菜 ★週二、四、五供應有機蔬菜