



榮興

食品餐盒

龍潭高中



112年1、2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附註	營養	鹽分	糖量	脂肪	熱量	三合一
1/3	二	活力薏仁飯 白米、薏仁	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燻	鮮肉粉絲 冬粉、雞肉/炒	鍋貼餡餅雙拼	香菇雞湯 香菇、雞胸丁		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
1/4	三	義式焗烤麵 凱薩蝦、義大利麵	嫩汁雞腿酥	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶絲/煮	客家小炒 非基改豆干、木耳/炒	皇家芋圓奶茶		6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
1/5	四	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排/烤	法式白醬燉雞	茄汁滑蛋 蕃茄、雞蛋/炒	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.8	2.8	2.2	2.8	867	✓
1/6	五	古早味炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	搖搖樂鹽酥雞	一品麻辣燙 非基改豆干、素肚、海帶絲/燙	蝦香高麗菜 蝦米、高麗菜/炒	醋溜酸辣湯 木耳、筍絲、非基改豆腐		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
1/7	六	香Q米飯 白米	BBQ烤肉片 豬肉片/烤	鮮瓜燻雞 大黃瓜、雞丁/燻	雞塊可樂餅雙拼	紫菜蛋花湯 蛋黃、雞蛋		6.7	2.7	2.3	2.9	860	✓
1/9	一	旺芽飯 白米、旺芽米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥/燻	年糕獅子頭	Q嫩茶碗蒸 雞蛋/蒸	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
1/10	二	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 豬丁、豬肉丁/燻	麻婆豆腐 非基改豆腐、雞肉/煮	起司章魚燒	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
1/11	三	特級炒麵 雞腿、高麗菜、紅蘿蔔	卡啦雞翅 雞翅/烤	鮮蔬甜不辣 時蔬、CAS甜不辣/炒	醬燒鮮肉包	古早味綠豆湯		6.7	2.8	2.3	2.9	867	✓
1/12	四	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/燻	沙茶小火鍋	翹翹張滷肉 豬肉/燻	日式味噌湯 非基改豆腐、紫菜片		6.8	2.8	2.2	2.7	863	✓
1/13	五	茄汁焗烤飯 凱薩蝦、玉米粒、白米	香烤雞排 雞排/烤	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/炒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉丁/燻	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.8	2.6	2.3	2.8	855	✓
1/16	一	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/燻	南洋咖哩雞	鐵板銀芽 豆苗、紅蘿蔔、韭菜/炒	招牌米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.8	2.8	2.2	2.8	867	✓
1/17	二	養生小米飯 白米、小米	塔香三杯雞 雞胸丁/燻	芋香白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燻	珍珠滑蛋	紫菜豆腐湯 非基改豆腐、蛋黃	豆奶	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
1/18	三	茄汁義大利肉醬麵	香酥翅腿 翅腿/烤	傳家滷味 非基改豆干、素肚、海帶絲/燻	五彩鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	冬瓜露粉條		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
2/13	一	旺芽飯 白米、旺芽米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燻	鮮肉粉絲 冬粉、雞肉/炒	餡餅花枝丸雙拼	香菇雞湯 香菇、雞胸丁		6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
2/14	二	香Q米飯 白米	椒鹽魚塊 魚塊/炸	蒙古烤肉 豬肉片、豆苗、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、蔥/燻	紫菜蛋花湯 蛋黃、雞蛋		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
2/15	三	義式焗烤飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	爆汁鹽酥雞	四川麻辣燙 非基改豆干、素肚、海帶絲/燙	黃瓜什錦 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	皇家厚奶茶		6.7	2.8	2.3	2.7	858	✓
2/16	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燻	南洋咖哩雞	鐵板銀芽	日式味噌湯 非基改豆腐、紫菜片		6.7	2.7	2.2	2.7	848	✓
2/17	五	招牌炒麵 雞腿、高麗菜、紅蘿蔔	BBQ雞翅	和風關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶絲/煮	蔥燒豆干 非基改豆干、馬鈴薯/燻	福菜肉片湯 福菜、豬肉片		6.8	2.8	2.4	2.8	872	✓
2/18	六	五穀飯 白米、五穀米	糖醋咕咾肉 豬肉色/燻	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	年糕獅子頭	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
2/20	一	燕麥飯 白米、燕麥	雞絲滷肉 雞腿肉、非基改豆干丁/燻	客家燻筍 綠竹筍/燻	海結燒肉 海帶絲、豬肉色/燻	港式肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞胸丁		6.8	2.6	2.4	2.9	862	✓
2/21	二	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/燻	蕃茄炒蛋	法式白醬燉雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞胸丁/燻	招牌米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.7	2.8	2.3	2.7	858	✓
2/22	三	茄汁斜管麵 斜管麵、玉米粒、紅蘿蔔	卡啦雞腿酥	客家小炒 非基改豆干、素肚/炒	醬燒小肉包 肉包/蒸	阿嬤綠豆湯		6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
2/23	四	香Q米飯 白米	醋溜魚柳 魚柳/燻	瓜瓜肉醬 瓜仔肉、豬肉色/煮	一品佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燻	廣式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲		6.7	2.7	2.2	2.8	853	✓
2/24	五	古早味炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	夜市鹽酥雞	脆皮五味豆腐 非基改豆腐、蔥/炒	時蔬甜不辣	木須肉絲湯 雞蛋、豬肉絲		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓

菜單設計：鄭淑琪、鄭淑琪(營養師) 0105800000

PS:本菜單所使用的醬油、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

*本廚一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。

*三合一Q每份附送白飯