



# 榮興 食品餐盒

龍潭高中  
112年3月菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	蔬菜	湯 品	附註	主 食	豆 類	蔬 菜	油 脂	鹽 量	三 餐 一 日
3/1	三	招牌炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	搖搖樂雞 雞排/炸	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、魚丸/素	一品麻辣燙 非基改豆干、素、海帶絲/湯	Q蔬菜	香甜厚奶茶	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
3/2	四	香Q米飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉柳、洋蔥/燒	芋香白菜湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳/湯	鮮肉粉絲 鮮肉、粉絲/湯	奇機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞胸丁	6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
3/3	五	茄汁斜管麵 斜管麵、玉米粒、紅蘿蔔	蜜汁烤雞排 雞排/燒	豆干黑輪 非基改豆干、素、黑輪/炒	餡餅花枝丸雙拼 餡餅、花枝丸/餛	奇機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
3/6	一	五穀飯 白米、五穀米	香酥魚塊 魚塊/炸	蒙古烤肉 豬肉片、豆干、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、蔥/燒	產蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
3/7	二	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥/燒	韓式炒年糕 大白菜、年糕、木耳/炒	Q嫩茶碗蒸 鮮肉、雞蛋/蒸	奇機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
3/8	三	古早味炒麵 雞腿、高麗菜、紅蘿蔔	燒烤翅腿 翅腿*2/燒	一品香滷味 非基改豆干、素、海帶絲/湯	醬燒小肉包 鮮肉、紅蘿蔔、韭菜/炒	Q蔬菜	綠豆薏仁湯	6.8	2.8	2.2	2.7	863	✓
3/9	四	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/煎	南洋咖哩雞 雞腿、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	鐵板銀芽 豆干、紅蘿蔔、韭菜/炒	奇機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜	6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
3/10	五	義式焗烤飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	泰式椒麻雞 雞排/燒	熱炒燴三鮮 筍絲、紅蘿蔔、木耳/炒	一品佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/湯	奇機蔬菜	廣式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
3/13	一	十穀飯 白米、十穀米	沙嗲燒肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/煎	海苔章魚燒 鮮肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	產蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶	6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
3/14	二	香Q米飯 白米	醋溜魚柳 魚柳/燒	醃醬香香豬 鮮肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	沙茶小火鍋 白蘿蔔、紅蘿蔔、馬鈴薯/煮	奇機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.8	2.7	2.4	2.8	856	✓
3/15	三	客家油飯 糯米、香菇絲	香噴噴麻油雞 雞排/炸	甘藍肉片 甘藍菜、豬肉片/炒	客家小炒 非基改豆干、素、蔥/炒	Q蔬菜	古早味冬瓜茶	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
3/16	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/炒	蕃茄炒蛋 鮮肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	奇機蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
3/17	五	茄汁肉醬 義大利麵	紐澳良腿排 雞排/燒	毛豆百頁 非基改百頁豆腐、毛豆/炒	五彩鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	奇機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、紫菜片	6.7	2.6	2.3	2.8	848	✓
3/20	一	活力薏仁飯 白米、薏仁	塔香三杯雞 雞胸丁/炒	起司玉米蛋 玉米粒、雞蛋/炒	醬燒獅子頭 鮮肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	產蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉絲	6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
3/21	二	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片/燒	焗烤洋芋 洋芋、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	銀芽肉絲 豬肉絲、豆干、韭菜/炒	奇機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉片	6.7	2.8	2.4	2.7	861	✓
3/22	三	家常炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	香酥魷魚排 魷魚排/炸	冬瓜燒肉 豬肉、冬瓜/燒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、蔥/燒	Q蔬菜	關西燒仙草	6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
3/23	四	紫米飯 白米、紫米	蜜汁雞翅 雞翅/燒	麵輪燒肉 雞腿、豬肉丁/燒	鍋燒白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/湯	奇機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、非基改豆腐	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
3/24	五	糙米飯 白米、糙米	雞絲滷肉飯 雞腿、非基改豆干、雞腿肉/湯	客家燻筍 桂竹筍/煮	和風白玉煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、魚丸/煮	奇機蔬菜	什錦肉羹湯 肉羹、紅蘿蔔、木耳	6.7	2.8	2.4	2.8	865	✓
3/25	六	香Q米飯 白米	拿坡里燻肉 豬肉、馬鈴薯/炒	螞蟻上樹 冬菇、紅蘿蔔、木耳/炒	麥克雞塊雙拼 雞塊*2/煎	產蔬菜	木瓜雞湯 木瓜、雞胸丁	6.7	2.7	2.2	2.9	857	✓
3/27	一	陽光小米飯 白米、小米	醬燒豬排 豬排/燒	茄汁滑蛋 蕃茄、雞蛋/炒	吉士洋芋燒 洋芋、雞蛋/炒	產蔬菜	彰化麵線糊 雞腿、紅蘿蔔、木耳	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
3/28	二	香Q米飯 白米	日式雞肉丼 雞胸丁、洋蔥/燒	香甜瓜仔肉 瓜仔肉、雞腿肉/煮	季豆甜不辣 甜不辣、白豆/炒	奇機蔬菜	枕瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片	6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
3/29	三	青醬義大利麵 義大利麵	脆皮雞翅 雞翅/炸	菌菇干片 非基改豆干、香菇/炒	時蔬丸片 鮮肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	Q蔬菜	阿嬤綠豆湯	6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
3/30	四	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片、蒜泥/炒	義式莎莎肉醬 雞腿肉、馬鈴薯、洋蔥/煮	肉絲花椰菜 鮮肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	奇機蔬菜	木須蛋花湯 雞蛋、雞腿	6.7	2.8	2.3	2.8	863	✓
3/31	五	五穀飯 白米、五穀米	筍香東坡肉 豬肉、筍干/湯	五更昌旺煲 非基改豆腐、雞腿肉/煮	蝦香胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	奇機蔬菜	結頭菜燻湯 結頭菜	6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓

菜單設計：鄭淑娟 營養師 (營養字第010580號) \*本產品含有蛋、魚類、麵粉、花生、芝麻、麩質之穀類，不適宜對過敏體質者食用。  
PS.本菜單所使用的豬白、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 \*本廠一律使用「國產鮮肉品」產地：台灣。  
※三餐一Q每月回饋豆奶