



榮興 食品餐盒



龍潭高中 112年4月菜單



日期	星期	主食	主 菜	副 菜	蔬 菜	湯 品	附註	營養	鹽分	糖份	脂肪	蛋白質
4/6	四	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片、蒜苗/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	香菇雞湯 香菇、雞胸丁		6.8	2.7	2.4	2.8	86%
4/7	五	十穀飯 白米、十穀米	塔香三杯雞 雞胸丁/炒	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	蝦香高麗菜 蝦仁、高麗菜/炒	紫菜蛋花湯 海帶芽、洗淨蛋		6.7	2.8	2.3	2.8	86%
4/10	一	燕麥飯 白米、燕麥	沙嗲燒肉 豬肉片、馬鈴薯/燒	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/煎	大阪章魚燒 章魚、肉鬆/煎	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.7	2.7	2.3	2.8	86%
4/11	二	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥/燒	韓式部隊鍋 午餐肉、豆腐、泡菜/煮	芙蓉茶碗蒸 雞蛋、蔥/蒸	新竹米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.8	2.8	2.3	2.7	86%
4/12	三	義式燉飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	爆汁鹽酥雞 雞腿/炸	客家小炒 非基改豆干/炒	熱炒燴三鮮 蝦仁、肉絲、肉片/炒	地瓜圓奶茶 地瓜圓、奶茶		6.8	2.8	2.4	2.9	87%
4/13	四	五穀飯 白米、五穀米	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥/炒	鮮肉粉絲 豬絞肉、冬粉/炒	招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/燉	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片		6.7	2.7	2.3	2.8	86%
4/14	五	家常炒麵 麵條、高麗菜	天使雞腿排 雞腿排/烤	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	蔥燒豆干 豆干、蔥/炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6.7	2.8	2.3	2.8	86%
4/17	一	活力薏仁飯 白米、薏仁	日式豬排 豬排/煎	蒙古烤肉 豬肉片、綠豆芽、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 豬肉末、豆腐、豆瓣醬/炒	傳統麵線糊 麵線、紅蘿蔔、木耳		6.7	2.7	2.3	2.8	86%
4/18	二	香Q米飯 白米	雞肉丼飯 雞胸丁、洋蔥/燒	福菜香筍 福菜、筍干/煮	醃醬香香豬 豬絞肉、筍干/煮	海芽豆腐湯 非基改豆腐、海帶芽		6.8	2.8	2.4	2.8	87%
4/19	三	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米粒、紅蘿蔔	香酥雞翅 雞翅/炸	一品麻辣燙 非基改豆干、素肚、海帶結/燙	鍋燒白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/燉	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.8	2.8	2.4	2.7	86%
4/20	四	養生小米飯 白米、小米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	茄汁滑蛋 雞蛋、洋蔥/炒	新加坡肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞胸丁	豆奶	6.7	2.7	2.3	2.7	86%
4/21	五	榮興招牌炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	和風咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞胸丁/煮	豆干甜不辣 非基改豆干、甜不辣/炒	五彩鮮瓜 大蕃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	廣式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲		6.8	2.8	2.4	2.9	87%
4/24	一	旺芽飯 白米、旺芽米	糖醋魚柳 魚丁、洋蔥/燒	鬍鬚張滷肉 豬絞肉、非基改豆干/燉	沙茶小火鍋 沙茶醬、肉片、蔬菜/煮	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.7	2.8	2.3	2.7	86%
4/25	二	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 豬肉片、筍干/燉	玉米滑蛋 玉米粒、雞蛋/炒	肉絲花椰菜 肉絲、花椰菜/炒	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲		6.8	2.7	2.6	2.8	86%
4/26	三	青醬義大利麵 義大利麵、玉米粒、紅蘿蔔	胖老爹香雞排 雞排/炸	海底撈滷味 非基改豆干、素肚、海帶結/燙	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/炒	紅豆烤奶 紅豆、烤奶		6.8	2.8	2.3	2.9	87%
4/27	四	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片/燒	南洋咖哩 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	銀芽肉茸 綠豆芽、豬絞肉/炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔		6.8	2.8	2.3	2.7	86%
4/28	五	糙米飯 白米、糙米	香噴噴麻油雞 雞胸丁/煮	甘藍菜肉片 甘藍菜、豬肉片/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐/煎	福菜肉片湯 福菜、豬肉片		6.8	2.7	2.3	2.8	86%

菜單設計：鄭淑娟 營養師(營養字第010580號) *本產品含有蛋、魚類、奶類、花生、芝麻、燕窩之穀類，不適宜對過敏體質者食用。
PS.本菜單所使用的黃豆、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。
※三合一Q每月回饋豆奶