



榮興 食品餐盒

龍潭高中

112年5月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附註	主價	自來水	蔬價	油價	鹽價	三合一
5/1	一	陽光小米飯 白米、小米	蔥爆肉柳 豬柳、洋蔥/燒	芋香白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜/炒	產蔬 香菇雞湯 香菇、雞胸丁		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
5/2	二	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉丁/燒	醃醬香香豬 豬絞肉、非基改豆干	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	奇機 紫菜蛋花湯 海帶芽、洗滌蛋		6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
5/3	三	義式焗烤飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	鮮蔬肉片 豬肉片、時蔬/炒	蘿蔔糕餛飩雙拼 Q蔬	地瓜圓奶茶		6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
5/4	四	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片、洋蔥/燒	奶香洋芋燒 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	鐵板銀芽 綠豆芽、紅蘿蔔/炒	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
5/5	五	活力薏仁飯 白米、薏仁	佛蒙特咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	泡菜炒年糕 雞腿/煮	芙蓉蒸蛋	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
5/8	一	糙米飯 白米、糙米	筍香控肉 豬肉、筍干/滷	西紅柿炒蛋 番茄、雞蛋/炒	脆薯雞塊雙拼 產蔬	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
5/9	二	香Q米飯 白米	香酥魚排 魚排/煎	蒙古烤肉片 非基改豆腐/燒	麻婆豆腐 Q蔬	福隆米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.8	2.8	2.3	2.6	861	✓
5/10	三	茄汁義大利麵 香Q米飯 白米	海苔鹽酥雞 雞胸丁/炸	客家小炒 非基改豆干/炒	香甜豆沙包	消暑綠豆湯		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
5/11	四	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/煎	南洋咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞胸丁/煮	蒜蓉豆腐 非基改油豆腐/燒	竹筍肉燥湯 竹筍、豬肉燥		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
5/12	五	古早味滷肉飯 香Q米飯 白米	雞絲滷肉 雞絞肉、非基改豆干/滷	客家燻筍 桂竹筍/煮	鍋燒白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒	芹香貢丸湯 白蘿蔔、芹菜、貢丸		6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
5/15	一	旺芽飯 白米、旺芽米	蒜泥白肉 豬肉片、時蔬/炒	法式白醬 香甜瓜仔肉 瓜仔肉、豬絞肉/煮	芹香三絲 海帶絲、非基改白干絲、紅蘿蔔/炒	法式肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞胸丁		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
5/16	二	香Q米飯 白米	泰式醬魚塊 魚丁/燒	香甜瓜仔肉 瓜仔肉、豬絞肉/煮	一品佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	迪化街麵線糊 麵線、紅蘿蔔、耳		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
5/17	三	家常炒飯 香Q米飯 白米	香酥雞翅 雞翅/炸	滷味拼盤 非基改豆干、素味、海帶絲/滷	一番關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	紅豆烤奶		6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
5/18	四	香Q米飯 白米	沙嗲燒肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	大阪章魚燒 非基改豆干、馬鈴薯/燒	玉米滑蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	海苔豆腐湯 非基改豆腐、海帶芽		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
5/19	五	奶香培根義大利麵 香Q米飯 白米	鐵路排骨 豬肉排/燒	蔥燒豆干 非基改豆干、馬鈴薯/燒	五彩鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	豆包	6.8	2.8	2.4	2.8	872	✓
5/22	一	十穀飯 白米、十穀米	BBQ烤肉片 豬肉片、洋蔥/燒	沙茶小火鍋 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	餡餅魷魚丸雙拼 產蔬	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
5/23	二	香Q米飯 白米	照燒雞腿排 雞腿排/燒	鬍鬚張滷肉 豬絞肉、非基改豆干/滷	茄汁滑蛋 奇機	榨菜三絲湯 榨菜、豬肉燥		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
5/24	三	特級炒麵 香Q米飯 白米	卡啦脆皮炸雞 雞腿排/燒	豆干甜不辣 非基改豆干、甜不辣/炒	醬燒鮮肉包 Q蔬	冬瓜露QQ		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
5/25	四	香Q米飯 白米	本番壽喜燒 豬肉片、洋蔥/燒	海結麵輪 海帶絲、麵輪/炒	照燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	枕瓜肉燥湯 冬瓜、豬肉燥		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
5/26	五	客家油飯 糯米、香菇絲	正宗麻油雞 雞胸丁、薑/煮	時蔬燻肉片 豬肉片、時蔬/炒	泰式醬晚皮豆腐 非基改油豆腐/燒	醋溜酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
5/29	一	香Q米飯 白米	薑爆雞 雞胸丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	毛豆百寶 非基改百寶豆、海帶絲、毛豆/煮	蛋酥白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	木瓜肉片湯 番木瓜、豬肉片		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
5/30	二	燕麥飯 白米、燕麥	拿坡里燻肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/炒	什錦粉絲煲 奇機	什錦肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳		6.7	2.8	2.3	2.8	863	✓
5/31	三	田園炒飯 香Q米飯 白米	夜市鹽酥雞 雞胸丁/炸	哈燒麻辣燙 非基改豆干、素味、海帶絲/滷	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	綠豆薏仁湯		6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓

菜單設計：鄭淑萍 營養師 (營養字第010580號) 本產品含防腐劑、色素、明膠、花生、芝麻、紅麴之類，不適宜對過敏者。
PS: 本菜單所使用的白飯、玉米及其製品均使用非基改原料製成及烹煮。 ※本廠一律使用「國產生鮮肉品」產地：台灣。
※三合一Q每份回歸白飯