



# 榮興食品

112年10月 龍潭高中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附 餐	主 食	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	三 章 一 Q
10/2	一	海苔香鬆飯 白米,海苔,香鬆	筍香燉肉 豬肉角,筍干/燉	金黃乳酪蛋 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	產履 蔬菜 香菇,雞丁		68	27	23	27	858	✓
10/3	二	糙米飯 白米,糙米	香煎魚塊 魚丁/煎	蒙古烤肉 豬肉片,豆芽菜/炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉,時蔬/炒	有機 蔬菜 非基改豆腐,柴魚片		67	28	24	27	861	✓
10/4	三	茄汁義大利麵 義大利麵,玉米粒,紅蘿蔔	轟炸卡啦雞排 雞排/炸	四川麻辣燙 非基改豆干,海帶結,素肚/滷	黃瓜什錦 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	Q蔬 菜 奶粉,紅茶包		68	27	23	28	862	✓
10/5	四	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片,時蔬/炒	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	煎餃蘿蔔糕雙拼 鍋貼,蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜 海帶芽,雞蛋		67	27	23	27	851	✓
10/6	五	十穀飯 白米,十穀米	鬍鬚張滷肉 豬絞肉,非基改豆干/滷	客家燜筍 筍干/煮	家常白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	有機 蔬菜 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯		67	28	24	28	865	✓
10/9	一	國慶連假											
10/10	二												
10/11	三	主廚炒飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	搖搖樂鹽酥雞 雞丁/炸	海底撈滷味 非基改豆干,海帶結,素肚/滷	敏豆甜不辣 敏豆,甜不辣/炒	Q蔬 菜 綠豆		67	27	22	29	857	✓
10/12	四	胚芽飯 白米,胚芽米	鐵板肉柳 豬柳,洋蔥/炒	頂級佛跳牆 大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	雞塊脆薯雙拼 雞塊,馬鈴薯/煎	有機 蔬菜 米粉,芹菜,香菇		67	27	23	27	851	✓
10/13	五	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/煎	爪哇咖哩雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/煮	百匯銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜/炒	有機 蔬菜 非基改豆腐,筍絲,紅蘿蔔		68	28	24	27	868	✓
10/16	一	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	咕溜溜蒸蛋 雞蛋/蒸	韓式炒年糕 大白菜,木耳,年糕/炒	產履 蔬菜 雞丁,白蘿蔔,肉骨茶		68	27	24	28	865	✓
10/17	二	燕麥飯 白米,燕麥	洋芋腩子肉 豬肉角,馬鈴薯/燒	五味脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	大阪章魚燒 魷魚丸,時蔬/燒	有機 蔬菜 竹筍,豬肉絲		67	28	23	28	863	✓
10/18	三	廣式炒麵 麵條,韭菜	爆汁雞翅 雞翅/炸	客家小炒 非基改豆干/炒	蜜汁米血糕黑輪 米血糕,黑輪/炒	Q蔬 菜 芋圓,奶粉,紅茶包		68	27	23	28	862	✓
10/19	四	香Q米飯 白米	糖醋魚柳 魚柳,洋蔥/燒	醃醬肉燥 豬絞肉,非基改豆干/滷	大瓜鮮菇 大黃瓜,木耳,香菇/炒	有機 蔬菜 榨菜,豬肉絲		67	27	24	27	853	✓
10/20	五	義式焗烤飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	泰式椒麻雞 雞丁/燒	熱炒燴三鮮 筍片,紅蘿蔔,木耳/炒	一番關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 非基改豆腐,海帶芽	豆 奶	68	28	23	28	870	✓
10/23	一	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	法式洋芋燉雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/燉	番茄滑蛋 番茄,非基改豆腐,雞蛋/炒	產履 蔬菜 冬瓜,薑絲		68	27	23	27	858	✓
10/24	二	活力小米飯 白米,小米	塔香三杯雞 雞丁/燒	海結百頁 海帶結,非基改百頁豆腐/炒	泰式獅子頭 獅子頭,時蔬/燒	有機 蔬菜 白蘿蔔,芹菜		68	28	23	27	865	✓
10/25	三	青醬義大利麵 義大利麵,玉米粒,紅蘿蔔	天使雞腿排 雞腿排/燒	蔥燒豆干 非基改豆干,馬鈴薯/燒	飄香小肉包 小肉包/蒸	Q蔬 菜 冬瓜磚,QQ		67	27	24	27	853	✓
10/26	四	香Q米飯 白米	日式壽喜燒 豬肉片,洋蔥/燒	滑嫩雞蛋羹 雞蛋/蒸	花椰肉絲 花椰菜,豬肉絲/炒	有機 蔬菜 魷魚羹,筍絲,木耳		68	28	22	27	863	✓
10/27	五	狀元油飯 糯米,香菇絲	正宗麻油雞 雞丁,薑/燒	鮮蔬肉片 豬肉片,時蔬/炒	芙蓉豆腐 非基改油豆腐/燒	有機 蔬菜 朴菜,豬肉片		67	27	23	28	855	✓
10/30	一	香Q米飯 白米	咖哩豬排 豬排/燒	香甜瓜仔肉 瓜仔肉,豬絞肉/煮	豆皮白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳,豆皮/滷	產履 蔬菜 青木瓜		68	28	23	27	865	✓
10/31	二	五穀飯 白米,五穀米	和風雞肉丼 雞丁,洋蔥/燒	海結麵輪 海帶結,麵輪/炒	冬瓜燴肉片 冬瓜,豬肉片/炒	有機 蔬菜 麵線,筍絲,木耳		68	27	24	26	856	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580號) 『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用』

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『國產生鮮肉品』產地：台灣。

※三章一Q每月回饋豆奶