



榮興食品

112年11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
11/1	三	田園炒飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	客家小炒 非基改豆干/炒	彩繪花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔/炒	產履 蔬菜 芋圓奶茶 紅茶包,奶粉,芋圓		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
11/2	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,雞丁/燒	什錦豆包 豆芽菜,非基改豆包/炒	有機 蔬菜 高鈣味噌湯 非基改豆腐,柴魚片		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
11/3	五	燕麥飯 燕麥,白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	Q嫩茶碗蒸 雞蛋/蒸	起司章魚燒 魷魚丸,時蔬/燒	有機 蔬菜 香菇雞湯 雞丁,香菇		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
11/6	一	養生薏仁飯 薏仁,白米	筍香東坡肉 豬肉角,筍干/滷	鮮蔬肉片 高麗菜,豬肉片/炒	玉米火腿蛋 玉米粒,火腿丁,雞蛋/炒	產履 蔬菜 新竹米粉湯 米粉,芹菜,香菇		6.7	2.8	2.3	2.8	863	✓
11/7	二	香Q米飯 白米	醋溜魚柳 魚柳/燒	醃醬肉燥 非基改豆干,豬絞肉/滷	招牌佛跳牆 大白菜,木耳,紅蘿蔔	有機 蔬菜 結頭菜豬肉湯 結頭菜,豬肉		6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
11/8	三	茄汁義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	泰式椒麻雞 雞丁/燒	海結百頁 海帶結,非基改百頁豆腐/炒	燒烤甜不辣 甜不辣/燒	產履 蔬菜 阿嬤ㄟ綠豆湯 綠豆		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
11/9	四	胚芽飯 胚芽米,白米	鐵板肉柳 豬柳,洋蔥/炒	鮮肉粉絲 冬粉,豬絞肉/炒	蘿蔔糕煎餃雙拼 蘿蔔糕,鍋貼/煎	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽,洗選蛋		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
11/10	五	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 雞丁/燒	熱炒燴三鮮 筍片,紅蘿蔔,木耳/炒	海根肉絲 海帶根,豬肉絲/炒	有機 蔬菜 沙茶魷魚羹 魷魚羹,筍絲,木耳		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
11/13	一	十穀飯 十穀米,白米	日式雞肉丼 雞丁,洋蔥/燒	海結燒麵輪 海帶結,麵輪/燒	雞塊可樂餅雙拼 雞塊,可樂餅/煎	產履 蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
11/14	二	海苔香鬆飯 白米,海苔,香鬆	米蘭燉肉 豬肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	和風雞蛋羹 雞蛋/蒸	冬瓜麵筋 冬瓜,麵筋/炒	有機 蔬菜 新加坡肉骨茶 雞丁,白蘿蔔,肉骨茶		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
11/15	三	招牌炒麵 黃油麵,韭菜	酥脆雞腿堡 雞排/炸	極品麻辣燙 非基改豆干,海帶結,素肚/滷	爆醬小肉包 小肉包/蒸	產履 蔬菜 阿薩姆奶茶 紅茶包,奶粉		6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
11/16	四	陽光小米飯 小米,白米	蒜泥白肉 時蔬,豬肉片/燒	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	鐵板銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜/炒	有機 蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
11/17	五	香Q米飯 白米	東北角滷肉 非基改豆干,豬絞肉/滷	客家燜筍 筍干/煮	泰式獅子頭 獅子頭/燒	有機 蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜,豬肉絲		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
11/20	一	五穀飯 五穀米,白米	喀滋香魚丁 魚丁/煎	蒙古烤肉片 豬肉片,豆芽菜/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	產履 蔬菜 貴族濃湯 玉米粒,紅蘿蔔	豆 奶	6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
11/21	二	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬肉排/燒	番茄豆腐蛋 番茄,雞蛋,非基改豆腐/炒	夜市關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 彰化麵線糊 麵線,筍絲,木耳		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
11/22	三	青醬義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	爆汁雞翅 雞翅/炸	蔥燒豆干 非基改豆干,馬鈴薯/燒	黃瓜什錦 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	產履 蔬菜 古早冬瓜露 冬瓜磚		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
11/23	四	手拌芝麻飯 白米,黑芝麻	蜜汁雞腿排 雞腿排/燒	螞蟻上樹 冬粉,時蔬/炒	韓式部隊鍋 大白菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 非基改豆腐,柴魚片		6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
11/24	五	台式油飯 白米,糯米,香菇	開胃麻油雞 雞丁,米血糕/燒	甘藍菜肉絲 豬肉絲,高麗菜/炒	五香脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	有機 蔬菜 福菜肉片湯 福菜,豬肉片		6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
11/27	一	胚芽飯 胚芽米,白米	黃燜雞 雞丁,馬鈴薯/燒	瓜瓜肉醬 花瓜,豬絞肉/煮	珍珠炒蛋 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒	產履 蔬菜 黃瓜肉絲湯 大黃瓜,豬肉絲		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
11/28	二	燕麥飯 燕麥,白米	8BQ肉片 豬肉片,豆芽菜,木耳/炒	米血糕黑輪 黑輪,米血糕/炒	芋香白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳/煮	有機 蔬菜 港式酸辣湯 非基改豆腐,筍絲,紅蘿蔔		6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
11/29	三	地中海燉飯 白米,馬鈴薯,紅蘿蔔	椒鹽翅小腿 翅小腿*2/炸	芙蓉豆腐 非基改油豆腐,木耳/燒	豆瓣桂筍 桂竹筍/煮	產履 蔬菜 關西燒仙草 燒仙草		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
11/30	四	香Q米飯 白米	糖醋旗魚排 旗魚排/燒	咖哩肉片 豬肉片,馬鈴薯/燒	扁蒲菇菇 蒲瓜,香菇/炒	有機 蔬菜 枕瓜肉片湯 冬瓜,豬肉片		6.8	2.8	2.3	2.6	861	✓

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