



# 榮興食品

112年12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
12/1	五	茄汁義大利斜管麵 斜管麵,玉米粒,紅蘿蔔	卡啦雞腿酥 雞排/炸	沙茶魚輪米血糕 魚輪,米血糕/燒	鮮肉湯包 小肉包/蒸	有機蔬菜 香菇,雞丁		68	27	24	27	860	✓
12/4	一	陽光小米飯 小米,白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	咕溜溜蒸蛋 雞蛋/蒸	家常白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	產履蔬菜 海帶芽,洗選蛋		68	28	23	28	870	✓
12/5	二	香Q米飯 白米	日式黃金豬排 豬排/煎	香濃咖哩雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/燒	銀芽肉絲 豆芽菜,韭菜,豬肉絲/炒	有機蔬菜 非基改豆腐,柴魚片		67	27	23	27	851	✓
12/6	三	義式焗烤飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	醬爆三杯雞 雞丁/燒	熱炒燴三鮮 筍片,紅蘿蔔,木耳/炒	暖心關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	Q蔬菜 芋圓,奶粉,紅茶包		68	28	23	27	865	✓
12/7	四	香Q米飯 白米	鐵板燒肉柳 豬柳,洋葱/炒	鮮肉粉絲煲 冬粉,豬絞肉/炒	雞柳條花枝丸雙拼 雞柳條,魷魚丸/煎	有機蔬菜 冬瓜,薑絲		67	27	23	27	851	✓
12/8	五	家常炒麵 黃油麵,韭菜	轟炸脆皮雞腿 雞腿/炸	蔥燒豆干 非基改豆干,馬鈴薯/燒	鮮瓜什錦 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜 非基改豆腐,木耳,筍絲		68	28	23	26	861	✓
12/11	一	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	法式白醬燉雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/燉	番茄炒蛋 番茄,雞蛋/炒	產履蔬菜 米粉,芹菜,香菇		68	27	23	28	862	✓
12/12	二	胚芽飯 胚芽米,白米	筍香東坡肉 豬肉角,筍干/滷	花椰肉絲 花椰菜,豬肉絲/炒	雞塊拼玉米布丁酥 雞塊,玉米布丁酥/煎	有機蔬菜 肉骨茶,白蘿蔔,雞丁		67	27	24	27	853	✓
12/13	三	主廚炒飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	爆汁鹽酥雞 雞丁/炸	海根肉絲 海帶根,豬肉絲/炒	客家小炒 非基改豆干/炒	Q蔬菜 綠豆,QQ		68	28	23	28	870	✓
12/14	四	五穀飯 五穀米,白米	開胃瓜仔雞 花瓜,雞丁/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	甘藍菜肉絲 豬肉絲,高麗菜/炒	有機蔬菜 黃金玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔		68	27	23	27	858	✓
12/15	五	香Q米飯 白米	招牌滷肉 豬絞肉,非基改豆干/滷	客家燜筍 筍干/煮	照燒獅子頭 獅子頭,大白菜/燒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜		67	27	24	27	853	✓
12/18	一	養生薏仁飯 薏仁,白米	醋溜魚柳 魚丁/燒	Q嫩茶碗蒸 雞蛋/蒸	醃醬肉燥 豬絞肉,非基改豆干/滷	產履蔬菜 福菜,豬肉片		67	27	23	28	855	✓
12/19	二	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片,時蔬/炒	焗烤洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/烤	什錦豆包絲 豆芽菜,韭菜,非基改豆包/炒	有機蔬菜 海帶芽,非基改豆腐		68	27	24	28	865	✓
12/20	三	茄汁義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	脆皮香雞排 雞排/炸	滷味拼盤 非基改豆干,海帶結,素肚/滷	鮮筍肉羹 竹筍,肉羹/煮	Q蔬菜 古早冬瓜露 冬瓜磚	豆奶	68	28	23	27	865	✓
12/21	四	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片,洋葱/燒	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜/炒	頂級佛跳牆 大白菜,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜 結頭菜,豬肉絲		68	27	24	26	856	✓
12/22 冬至	五	客家油飯 糯米,白米	香噴噴麻油雞 雞丁,米血丁/燒	五香脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	鍋貼蘿蔔糕雙拼 鍋貼,蘿蔔糕/煎	有機蔬菜 冬至紅豆小湯圓 紅豆,小湯圓		67	27	23	27	851	✓
12/25	一	香Q米飯 白米	喀滋香魚丁 魚丁/煎	蒙古烤肉 豬肉片,豆芽菜,木耳/炒	玉米培根蛋 玉米粒,培根,雞蛋/炒	產履蔬菜 麵線,木耳,筍絲		68	27	24	27	860	✓
12/26	二	燕麥飯 燕麥,白米	黃燜雞 雞丁,馬鈴薯/燒	香甜瓜仔肉 攪花瓜,豬絞肉/煮	和風白玉燒 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 青木瓜		67	26	23	28	848	✓
12/27	三	青醬義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	美式炸雞翅 雞翅/炸	海結百頁燒 海帶結,非基改百頁豆腐/燒	香甜豆沙包 豆沙包/蒸	Q蔬菜 關西燒仙草 燒仙草		68	27	23	27	858	✓
12/28	四	香Q米飯 白米	泰式椒麻雞 雞丁/燒	毛豆干丁 毛豆仁,非基改豆干/炒	桂筍肉絲 桂竹筍,豬肉絲/炒	有機蔬菜 酸菜,豬肉片		67	28	24	27	861	✓
12/29	五	胚芽飯 胚芽米,白米	米蘭燉肉 豬肉角,馬鈴薯/燉	彩繪花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔/炒	大阪章魚燒 魷魚丸,大白菜/燒	有機蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜		67	27	23	27	851	✓

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