



榮興食品

113年1、2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
1/1	一	★元旦★											
1/2	二	香Q米飯 白米	日式黃金豬排 豬排/煎	南洋咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/煮	鐵板銀芽 綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
1/3	三	田園炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	四川麻辣燙 非基改豆干、素肚、海帶結/滷	飄香小肉包 小肉包/蒸	Q蔬 菜	阿薩姆奶茶 紅茶包、奶粉	6.7	2.8	2.3	2.8	863	✓
1/4	四	養生薏仁飯 薏仁、白米	醋溜魚柳 魚丁、洋蔥/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	醉醬肉燥 非基改豆干、豬絞肉/滷	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐	6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
1/5	五	香Q米飯 白米	黃燜雞 雞丁、馬鈴薯/燒	客家小炒 非基改豆干/炒	鮮瓜什錦 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
1/8	一	五穀飯 五穀米、白米	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉、豬絞肉/炒	番茄炒蛋 番茄、非基改豆腐、雞蛋/炒	產履 蔬菜	法式肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞丁	6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
1/9	二	香Q米飯 白米	古早味滷肉 非基改豆干、豬絞肉/滷	客家燜筍 筍干/煮	泰式獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
1/10	三	義大利肉醬麵 烏龍麵、玉米粒、豬絞肉	卡啦雞腿酥 雞排/炸	滷味拼盤 非基改豆干、素肚、海帶結/滷	碳烤地瓜條 地瓜條/烤	Q蔬 菜	古早綠豆湯 綠豆	6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
1/11	四	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片、高麗菜/炒	焗烤洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/烤	雞塊餡餅雙拼 雞塊、餡餅/煎	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、洗選蛋	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
1/12	五	狀元油飯 糯米、白米	開胃麻油雞 雞丁/燒	蒜蓉脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	鮮蔬肉絲 時蔬、豬肉絲/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片	6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
1/15	一	燕麥飯 燕麥、白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	Q嫩茶碗蒸 雞蛋/蒸	正宗佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產履 蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
1/16	二	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 豬肉角、筍干/滷	法式白醬燉雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燉	雞柳條鍋貼雙拼 雞柳條、鍋貼/煎	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉、芹菜、香菇	6.8	2.8	2.3	2.6	861	✓
1/17	三	鮮味炒麵 黃油麵、韭菜	爆汁雞翅 雞翅/炸	蔥燒豆干 非基改豆干、馬鈴薯/燒	巷口關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	Q蔬 菜	芋圓奶茶 芋圓、奶粉、紅茶包	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
1/18	四	胚芽飯 胚芽米、白米	卡滋香魚丁 魚丁/煎	蒙古烤肉片 豬肉片、綠豆芽/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	有機 蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
1/19	五	★休業式★											
★寒假★													
2/16	五	養生薏仁飯 薏仁、白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	芙蓉雞蛋羹 雞蛋/蒸	招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
2/17	六	香Q米飯 白米	泰式椒麻雞 雞丁/燒	玉米炒蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	海根肉絲 海帶根、豬肉絲/炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚片	6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
2/19	一	胚芽飯 胚芽米、白米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉、高麗菜、豬絞肉/炒	蘿蔔糕鍋貼雙拼 蘿蔔糕、鍋貼/煎	產履 蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	6.7	2.8	2.3	2.8	863	✓
2/20	二	香Q米飯 白米	日式脆皮豬排 豬排/煎	佛蒙特咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	什錦豆包絲 非基改豆包、豆芽菜/炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜	6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
2/21	三	奶香焗烤飯 白米、馬鈴薯、紅蘿蔔	塔香三杯雞 雞丁/燒	熱炒燴三鮮 筍片、紅蘿蔔、木耳/炒	培根炒蛋 培根、玉米粒、雞蛋/炒	Q蔬 菜	紅豆烤奶 奶粉、紅茶包、紅豆	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
2/22	四	香Q米飯 白米	醋溜魚塊 魚丁/燒	醉醬香香豬 非基改豆干、豬絞肉/滷	鮮瓜什錦 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	什錦米粉湯 米粉、芹菜、白蘿蔔	6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
2/23	五	茄汁義大利麵 烏龍麵、玉米粒、紅蘿蔔	轟炸卡啦香雞排 雞排/炸	和風關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪/煮	碳烤地瓜條 地瓜條/烤	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、木耳	6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
2/26	一	香Q米飯 白米	京都咖哩豬排 豬排/燒	香甜瓜仔肉 花瓜、豬絞肉/煮	番茄炒蛋 番茄、非基改豆腐、雞蛋/炒	產履 蔬菜	燉補肉骨茶 肉骨茶包、白蘿蔔、雞丁	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
2/27	二	主廚炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	搖搖樂鹽酥雞 雞丁/炸	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	有機 蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	6.8	2.8	2.2	2.7	863	✓
2/28	三	★二二八和平紀念日★											
2/29	四	糙米飯 糙米、白米	蒙古烤肉 豆芽菜、豬肉片、木耳/燒	雞塊花枝丸雙拼 雞塊、花枝丸/煎	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	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