



國慶日快樂



感謝您對榮興的支持  
歡迎給予寶貴意見,謝謝您~



# 榮興食品

113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	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
10/1	二	燕麥飯	糖醋咕咾肉	日式蒸蛋	白菜燒麵筋	香菇雞湯		6.4	2.8	2.2	839
10/2	三	香濃焗烤飯	燒烤翅小腿	筒香肉片	鮮肉湯包	芋圓奶茶		6.4	2.7	2.2	827
10/3	四	胚芽米飯	鐵板肉柳	鮮蔬粉絲	雞塊+布丁酥	紫菜蛋花湯		6.5	2.7	2.2	839
10/4	五	日式炒麵	香酥雞腿	大王滷味	烤地瓜	泰式酸辣湯		6.4	2.7	2.1	825
10/7	一	香Q米飯	筍香東坡肉	花椰菜肉絲	起司章魚燒	玉米濃湯		6.4	2.8	2.2	839
10/8	二	糙米飯	咖哩豬排	蕃茄炒蛋	什錦豆包絲	薑絲冬瓜湯		6.3	2.8	2.1	825
10/9	三	黃金蛋炒飯	鹹酥雞	彩繪黃瓜	燒番+蝦仁捲	綠豆包心粉圓		6.4	2.7	2.2	823
10/10	四	~國慶日放假~									
10/11	五	十穀飯	糖醋魚柳	蒙古炒肉片	麻婆豆腐	廟口米粉湯		6.5	2.7	2.2	834
10/14	一	海苔香鬆飯	日式豬排	南洋咖哩雞	培根炒時蔬	味噌豆腐湯		6.3	2.7	2.2	820
10/15	二	活力小米飯	泰式椒麻雞	香甜瓜仔肉	義式焗烤蛋	肉骨茶湯		6.4	2.6	2.1	822
10/16	三	奶香義大利麵	卡拉雞腿酥	大阪關東煮	蒜蓉豆腐	紅豆芋圓湯		6.5	2.7	2.2	834
10/17	四	麥片飯	親子雞肉丼	季豆甜不辣	年糕白菜	傳統麵線糊		6.5	2.7	2.2	834
10/18	五	香Q米飯	古早味滷肉	客家燜筍	貢丸/醬燒甜不辣	酸菜肉絲湯		6.4	2.7	2.1	829
10/21	一	蕎麥Q飯	韓式燒雞	螞蟻上樹	冬季小火鍋	黃瓜豚肉湯	豆奶	6.5	2.7	2.2	834
10/22	二	香Q米飯	蘑菇醬豬排	法式白醬燉雞	銀芽炒肉絲	海芽豆腐湯		6.3	2.8	2.2	832
10/23	三	古早味油飯	田園烤雞翅	脆皮豆腐	鮮菇花椰菜	冰粉冬瓜露		6.4	2.7	2.1	834
10/24	四	手拌芝麻飯	蒜泥白肉	茶碗蒸	筍香麵輪	巧達濃湯		6.5	2.7	2.1	832
10/25	五	香濃焗烤麵	海苔鹹酥雞	蜜汁豆干	芋泥包	結頭菜燉湯		6.4	2.8	2.2	835
10/28	一	香Q米飯	米蘭燉肉	芋香白菜滷	麥香雞堡	福菜肉片湯		6.4	2.7	2.2	832
10/29	二	芝麻高蓋飯	黃燜雞	茄汁滑蛋	桂筍肉絲	白菜肉羹湯		6.4	2.8	2.2	839
10/30	三	青醬義大利麵	塔香三杯雞	麻辣燙	煎餃+花枝丸	綠豆薏仁湯		6.4	2.8	2.2	839
10/31	四	五穀飯	日式壽喜燒	毛豆干丁	醬燒獅子頭	淡水魚丸湯		6.3	2.8	2.2	832

★本產品含有蛋、奶類、花生、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原,不適合對過敏體質者食用。★三章一Q回饋產銷履歷豆奶: 10/21。營養師: 廖允柔  
★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。★本廠食材一律使用『國產肉品』,產地: 台灣。★每週一供應產銷履歷蔬菜 ★每週二、四、五供應有機蔬菜。