



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	三率一Q
11/1	五	香Q米飯	鐵板肉柳	鮮肉粉絲	蒜茸豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯		6.4	2.7	2.2	2.7	827	✓
11/4	一	香Q米飯	日式豬排	南洋咖哩雞	極品佛跳牆	產履蔬菜	紫菜蛋花湯		6.5	2.7	2.2	2.8	839	✓
11/5	二	芝麻高鈣飯	糖醋咕咾肉	日式蒸蛋	金茸冬瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯		6.4	2.7	2.1	2.7	825	✓
11/6	三	奶香焗烤飯	塔香三杯雞	和風蘿蔔煮	鮮肉湯包	Q蔬菜	黑糖芋圓奶茶		6.4	2.7	2.1	2.7	825	✓
11/7	四	活力小米飯	日式壽喜燒	麻婆豆腐	燴三鮮	有機蔬菜	玉米濃湯		6.4	2.7	2.1	2.7	825	✓
11/8	五	日式炒麵	香酥炸雞腿	麻辣燙	香甜烤地	有機蔬菜	酸菜肉絲湯		6.4	2.7	2.1	2.7	825	✓
11/11	一	燕麥飯	筍香東坡肉	花椰菜肉絲	脆皮豆腐	產履蔬菜	養身冬瓜湯		6.3	2.8	2.1	2.7	825	✓
11/12	二	香Q米飯	糖醋魚柳	蒙古烤肉	彩繪黃瓜	有機蔬菜	廟口米粉湯		6.4	2.7	2.2	2.6	823	✓
11/13	三	奶香義大利麵	香煎雞腿酥	金鑽燴豆干	蜜汁甜不辣+花枝丸	Q蔬菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
11/14	四	薏仁飯	黃燜雞	蕃茄炒蛋	砂鍋白菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.4	2.7	2.1	2.7	825	✓
11/15	五	香Q米飯	古早味滷肉	起司焗烤蛋	桂筍肉絲	有機蔬菜	泰式酸辣湯		6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
11/18	一	香Q米飯	泰式椒麻雞	螞蟻上樹	韓式部隊鍋	產履蔬菜	肉骨茶湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
11/19	二	胚芽米飯	蒜泥白肉	奶香雞肉鍋	鐵板銀芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
11/20	三	培根炒飯	爆汁鹹酥雞	木耳豆腐煲	燒壽司+蜜汁貢丸	Q蔬菜	紅豆烤奶	豆奶	6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓
11/21	四	蕎麥飯	米蘭燉肉	茶碗蒸	海根肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
11/22	五	茄汁義大利麵	田園烤雞翅	滷香世家	芋泥包	有機蔬菜	黃瓜肉片湯		6.3	2.8	2.2	2.8	832	✓
11/25	一	香Q米飯	黑胡椒豬排	茄汁滑蛋	香甜瓜仔肉	產履蔬菜	白菜肉羹湯		6.4	2.7	2.1	2.9	834	✓
11/26	二	五穀飯	親子雞肉井	香筍海結	蛋酥白菜	有機蔬菜	福菜肉絲湯		6.5	2.7	2.1	2.7	832	✓
11/27	三	古早味油飯	韓式燒雞	五彩花椰菜	地瓜條+鍋貼	Q蔬菜	蜜蜜燒仙草		6.4	2.8	2.2	2.7	835	✓
11/28	四	紫米飯	香菇瓜仔雞	冬季小火鍋	毛豆干丁	有機蔬菜	結頭菜燉湯		6.4	2.7	2.2	2.8	832	✓
11/29	五	香Q米飯	8比Q烤肉片	杏鮑菇薯塊	香煎蘿蔔糕	有機蔬菜	木瓜雞湯		6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓

★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。★三率一Q回饋產餉履歷豆奶:11/20。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。★每週一供應產餉履歷蔬菜 ★每週二、四、五供應有機蔬菜。