



榮興食品

114年6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	二 章 一 節
6/2	一	芝麻飯	日式豬排 <small>豬排/煎</small>	南洋咖哩雞 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞丁/煮</small>	醬拌肉燥 <small>非基改豆干丁, 豬絞肉/滷</small>	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	6.3	2.8	2.1	2.7	825	✓
6/3	二	香Q米飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉, 白芝麻</small>	Q嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	韓式部隊鍋 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 年糕/煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 白蘿蔔</small>	6.4	2.7	2.2	2.6	822.5	✓
6/4	三	培根 義大利麵	卡拉 香雞排	家鄉 滷味	鮮 肉包	Q蔬菜	芋圓 奶茶	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
6/5	四	香Q米飯	虱目魚塊*2 <small>虱目魚排/燒</small>	蒜泥白肉 <small>蒜泥, 高麗菜, 豬肉片/燒</small>	昌旺豆腐 <small>青蔥, 非基改豆腐/燒</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>	6.4	2.7	2.1	2.7	824.5	✓
6/6	五	奶香 焗烤飯	椒鹽 雞米花	鮮筍 肉片	薯條 + 雞塊	有機蔬菜	玉米 濃湯	6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
6/9	一	海苔香鬆飯	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 雞蛋, 非基改豆腐/炒</small>	醉醬香香豬 <small>非基改豆干丁, 豬絞肉/滷</small>	產履蔬菜	招牌米粉湯 <small>芹菜, 米粉, 虱目魚丸</small>	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
6/10	二	十穀飯	塔香三杯雞 <small>九層塔, 雞丁/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>非基改豆腐, 柴魚片</small>	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
6/11	三	大廚 炒飯	胖爹 炸雞腿	黃瓜 肉片	蒜泥 豆腐	Q蔬菜	綠豆 薏仁湯	6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓
6/12	四	香Q米飯	鐵板肉柳 <small>洋蔥, 肉絲/煮</small>	鮮肉粉絲 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 絞肉/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 雞丁, 肉骨茶包</small>	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
6/13	五	日式 炒麵	蜜汁 烤雞翅	關 東煮	蝦捲 + 鍋貼	有機蔬菜	酸辣湯	6.3	2.8	2.2	2.8	832	✓
6/16	一	香Q米飯	古早味滷肉 <small>非基改豆干丁, 絞肉/煮</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	香煎雞堡 <small>雞腿堡/煎</small>	產履蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 豬肉片</small>	6.4	2.7	2.1	2.9	833.5	✓
6/17	二	薏仁飯	糖醋魚柳 <small>洋蔥, 魚丁/燒</small>	蒙古烤肉 <small>高麗菜, 豬肉片/炒</small>	芹香小炒 <small>芹菜, 非基改豆干片/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 豬肉片</small>	6.5	2.7	2.1	2.7	831.5	✓
6/18	三	焗烤 麵	鹽 酥雞	麻 辣燙	貢丸 甜不辣	Q蔬菜	紅豆 烤奶	6.4	2.8	2.2	2.7	834.5	✓
6/19	四	香Q米飯	筍香東坡肉 <small>筍丁, 豬肉</small>	玉米培根蛋 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋, 培根/炒</small>	海根肉絲 <small>薑絲, 海帶根, 肉絲/燒</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽, 非基改豆腐</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/20	五	客家 油飯	韓式 燒雞	鮮菇 豆腐煲	布丁酥 + 雞柳條	有機蔬菜	沙茶 肉羹湯	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/23	一	糙米飯	黃燜雞 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞丁/燒</small>	茄汁滑蛋 <small>番茄, 雞蛋, 非基改豆腐/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 絞肉/煮</small>	產履蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/24	二	香Q米飯	8比Q烤肉片 <small>洋蔥, 豬肉片/燒</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/烤</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔絲, 豬肉絲/炒</small>	有機蔬菜	筍片燉湯 <small>脆筍片, 豬肉片</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/25	三	青醬 義大利麵	脆皮 雞翅	蜜汁 豆干	蒜蓉 蘿蔔糕	Q蔬菜	粉圓 冬瓜露	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/26	四	香Q米飯	咖哩豬排 <small>洋蔥, 豬排/燒</small>	香甜瓜仔肉 <small>瓜仔, 絞肉/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 木耳/滷</small>	有機蔬菜	昆布肉片湯 <small>昆布, 白蘿蔔, 豬肉片</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/27	五	燕麥飯	米蘭燉肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉/滷</small>	脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐, 青蔥/煮</small>	蒲瓜燴菇 <small>蒲瓜, 金針菇/煮</small>	有機蔬菜	木瓜豚肉湯 <small>青木瓜, 豬肉</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
6/30	一	小米飯	香菇瓜仔雞 <small>香菇, 瓜仔, 雞丁/燒</small>	和風白玉煮 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 黑輪/煮</small>	醬燒獅子頭 <small>大白菜, 獅子頭/燒</small>	產履蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞丁</small>	6.4	2.7				✓

★本產品含有蛋、奶類、花生、芝麻、含麸質之穀物、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6/20。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。★每週一供應產銷履歷蔬菜 ★每週二、四、五供應有機蔬菜。

