



Since 1999 榮×彬×111年×6月×菜×單

懷×生×國×中×

廠址:台北市士林區福港街110巷1弄2號  
電話:(02)2882-2374  
營養師:林易珠(營養字號第006917號)

本店豬原料  
原產地 台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	份量	營養	熱量	鈉	糖	脂	蛋白質	纖維	其他
1	三	有機白飯	梅干燒肉 <small>豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、時蔬、寬粉、雞肉/炒</small>	韭香甜不辣x2 <small>甜辣(主)、韭菜花/炒</small>	有機青菜	珍珠紅茶 <small>粉圓、紅茶包</small>	6	3	2	3	0	830		
2	四	白飯	星馬沙嗲豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄、板豆腐</small>	6	2.9	1.9	3	1	880	豆漿	
端午節不供餐															
6	一	香鬆飯	蒜味里肌豬排x1 <small>豬肉(主)、蒜/炒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、時蔬/炒</small>	洋芋炒時蔬 <small>馬鈴薯(主)、腰果、時蔬/炒</small>	綠色青菜	芹香米粉湯 <small>米粉、芹菜、雞肉</small>	6	2.9	1.8	2.7	1	864	水果	
7	二	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩/燒</small>	叉燒肉x2 <small>雞肉(主)/燒</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	綠色青菜	山藥肉片湯 <small>山藥、時蔬、雞肉</small>	6	2.7	2.2	3	0	813		
8	三	有機白飯	醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/燒</small>	香煎鍋貼x1 <small>鍋貼/煎</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藷(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6	2.9	2.2	2.8	0	819		
9	四 中式	招牌炸醬麵	台式滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	三角薯餅x1 <small>薯餅/烤</small>	田園鮮菇 <small>大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、時蔬、雞蛋</small>	6	2.9	1.8	2.9	1	873	豆漿	
10	五	薏仁飯	筍香焗肉 <small>雞肉(主)、竹筍/燒</small>	川味麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、雞肉/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>鮑魚液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	有機青菜	筍片湯 <small>竹筍、雞肉</small>	6	2.9	1.9	3	0	820		
13	一	地瓜飯	豉汁豬肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燒</small>	玉米雞球 <small>玉米粒(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	芹香海絲 <small>白干絲、海帶絲、雞肉、芹菜/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃薯、時蔬、雞肉</small>	6	2.9	1.8	3	1	878	水果	
14	二	白飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	香滷福州丸x1 <small>福州丸/滷</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>	6	2.9	2	2.9	0	818		
15	三	有機白飯	★椒鹽魚丁 <small>烏魚丁x2(主)、時蔬/炸</small>	茄汁肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	韓式炒年糕 <small>時蔬、年糕/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、時蔬、烏醋</small>	6.3	2.7	2	2.7	0	815		
16	四 古早味	雞肉絲飯	香菇燒雞 <small>雞肉(主)、香菇、時蔬/燒</small>	香烤花枝條x1 <small>花枝條(主)/烤</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒</small>	有機青菜	芋頭西米露 <small>西谷米、芋頭</small>	6	3	2	3	1	890	豆漿	
17	五	五穀飯	椰汁咖哩豬 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋 <small>水蛋蛋(主)、雞肉、豆干、胡蘿蔔/滷</small>	脆炒銀芽 <small>綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	6	3	2	2.9	0	826		
20	一	芝麻飯	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬、甜麵醬/炒</small>	糖醋雞球 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	高麗炒冬粉 <small>冬粉(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	6	2.7	1.8	2.7	1	849	水果	
21	二	白飯	西式香料燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、香料/燉</small>	虱目魚黑輪x1 <small>虱目魚黑輪/燒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌</small>	6	2.9	2	2.9	0	818		
22	三	有機白飯	義式烤雞排x1 <small>雞肉/烤</small>	瑞典風肉丸x1 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、雞肉/炒</small>	有機青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋、板豆腐</small>	6.3	2.7	2	2.7	0	815		
23	四 西式	蕃茄肉醬義大利麵	燒烤雞翅x1 <small>雞肉/燒烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	★椒鹽薯條x3 <small>薯條/炸</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	6	3	2	3	1	890	豆漿	
24	五	糙米飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	時蔬炒蛋 <small>雞蛋(主)、時蔬/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐、蔥/燒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6	3	2	3	0	830		
27	一	地瓜飯	左宗棠雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬、雞肉/燒</small>	蒜蓉豆干x2 <small>黑豆干(主)、蒜/滷</small>	綠色青菜	筍片肉絲湯 <small>竹筍、雞肉</small>	6	3	2	2.9	1	886	水果	
28	二	白飯	醬燒大排x1 <small>雞肉/燒</small>	香菇肉燥 <small>雞肉(主)、豆干、香菇/燒</small>	雞絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6	2.9	2	2.8	0	814		
29	三	有機白飯	★日式炸豬排x1 <small>雞肉/炸</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	6	2.9	2	2.8	1	874	TAP 豆漿	
30	四	休業式不供餐													

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	8次	11次	20次	0次	3次	5次