



感謝您對榮興的支持
歡迎給予寶貴意見~謝謝您~



榮興食品

114年10月
新明國中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	豆奶	金雞納(份)	豆腐(份)	雞蛋(份)	海帶(份)	肉量(kcal)	備 註
10/1	三	奶香燉飯	香菇洋芋	麻婆豆腐	海帶三絲	綠豆湯		6.5	2.6	2.1	2.7	824	✓
10/2	四	糙米飯	蔥爆豬柳	鮮肉粉絲	佛跳牆	蘿蔔雞湯		6.4	2.7	2.2	2.7	827	✓
10/3	五	五穀米飯	筒香東坡肉	鮮炒花椰菜	五味醬豆腐	玉米濃湯		6.5	2.6	2.2	2.8	831	✓
10/6	一	~中秋節放假~											
10/7	二	什穀米飯	咖哩魚丁	刺瓜什錦	脆皮豆腐	紫菜蛋花湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
10/8	三	奶香義大利麵	玉米滑蛋	鮮肉包	鐵板銀芽	冬瓜西米露		6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓
10/9	四	香Q米飯	鹽酥雞	綜合滷味	關東煮	味噌豆腐湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
10/10	五	~雙十節放假~											
10/13	一	紫米飯	塔香三杯雞	鮮煮胡瓜	菇菇香筍	肉骨茶湯		6.4	2.7	2.1	2.9	833.5	✓
10/14	二	香Q米飯	糖醋咕咾肉	干丁滷肉	海根肉絲	冬瓜雞湯		6.5	2.7	2.1	2.7	831.5	✓
10/15	三	大廚炒飯	香脆菇	白菜滷	鮮蔬粉絲	可可亞奶茶		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
10/16	四	香Q米飯	卡啦雞堡	醬燒麵腸	芋泥包	魚丸米粉湯		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
10/17	五	香Q米飯	蔥燒魚丁	香甜瓜仔肉	奶香白醬	酸辣湯		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
10/20	一	燕麥飯	巴比Q烤肉片	玉米雞茸	芹香小炒	昆布肉片湯		6.5	2.7	2.2	2.8	835	✓
10/21	二	香Q米飯	碳烤雞排	咖哩肉片	蘿蔔肉羹	海芽豆腐湯		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
10/22	三	薏仁飯	香菇滷肉	番茄炒蛋	麥克*2雞塊	燒仙草		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
10/23	四	香Q米飯	蜜汁豬排	三杯香鮑菇	黃瓜肉片	巧達濃湯		6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓
10/24	五	~光復節補假~											
10/27	一	小米飯	瓜仔雞	木耳豆腐煲	金茸冬瓜	酸菜肉絲湯		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
10/28	二	手拌芝麻飯	虱目魚塊	日式蒸蛋	毛豆干丁	白菜肉羹湯		6.5	2.7	2.2	2.8	838.5	✓
10/29	三	肉絲炒麵	滷味拼盤	李豆甜不辣	蛋酥白菜	地瓜粉圓湯	豆奶	6.4	2.6	2.1	2.8	821.5	✓
10/30	四	香Q米飯	香烤雞翅	蜜汁豆干	彩繪花椰菜	冬瓜豚肉湯		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
10/31	五	香Q米飯	壽喜燒	滷結雙丁	培根高麗	芹香蘿蔔湯		6.4	2.7	2.2	2.7	827	✓

★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：10/29。★營養師：林威成。
★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。