



榮興食品

112年12月 新明國中菜單

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 章 一 Q
12/1	五	五穀飯 五穀米,白米	本番壽喜燒 豬肉片,洋蔥/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	豆干甜不辣 非基改豆干,黑輪/炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞丁	6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
12/4	一	陽光小米飯 小米,白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	大阪章魚燒 魷魚丸,大白菜/燒	家常白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷	產履 蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽,洗選蛋	6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
12/5	二	義式燉飯 白米,馬鈴薯,紅蘿蔔	蜜汁滷雞翅 雞翅/滷	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	銀芽肉絲 豆芽菜,韭菜,豬肉絲/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,柴魚片	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
12/6	三	香Q米飯 白米	香筍麵輪 筍干,麵輪/燒	熱炒燴三鮮 筍片,紅蘿蔔,木耳/炒	暖心關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	Q蔬 菜	綠豆湯 綠豆	6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
12/7	四	薏仁飯 薏仁,白米	鐵板燒肉柳 豬柳,洋蔥/炒	鮮肉粉絲煲 冬粉,豬絞肉/炒	海帶三絲 非基改白干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
12/8	五	香Q米飯 白米	醬燒魚丁 魚丁/燒	五香脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	鮮瓜什錦 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜	廣式酸辣湯 非基改豆腐,木耳,筍絲	6.8	2.8	2.3	2.6	861	✓
12/11	一	香Q米飯 白米	開胃瓜仔雞 花瓜,雞丁/燒	法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	番茄豆腐 番茄,非基改豆腐/炒	產履 蔬菜	家鄉米粉湯 米粉,芹菜,香菇	6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
12/12	二	茄汁義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	卡啦雞腿酥 雞排/炸	花椰肉絲 花椰菜,豬肉絲/炒	沙茶米血黑輪 黑輪,米血糕/燒	有機 蔬菜	新加坡肉骨茶 肉骨茶,白蘿蔔,雞丁	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
12/13	三	胚芽飯 胚芽米,白米	銀蘿杏鮑菇 白蘿蔔,杏鮑菇/燒	海根肉絲 海帶根,豬肉絲/炒	客家小炒 非基改豆干/炒	Q蔬 菜	古早冬瓜露 冬瓜磚,QQ	6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
12/14	四	五穀飯 五穀米,白米	米蘭燉肉 豬肉角,馬鈴薯/燉	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	麥克雞塊 雞塊*2/煎	有機 蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔	6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
12/15	五	香Q米飯 白米	招牌滷肉 豬絞肉,非基改豆干/滷	客家燜筍 筍干/煮	芋香燒白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳/燒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
12/18	一	養生薏仁飯 薏仁,白米	香酥魚排 魚排/煎	毛豆玉米 毛豆仁,玉米粒/炒	醃醬肉燥 豬絞肉,非基改豆干/滷	產履 蔬菜	福菜肉片湯 福菜,豬肉片	6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
12/19	二	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片,時蔬/炒	日式咖哩絞肉 馬鈴薯,紅蘿蔔,豬絞肉/煮	什錦豆包絲 豆芽菜,韭菜,非基改豆包/炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽,非基改豆腐	6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
12/20	三	十穀飯 十穀米,白米	洋芋杏鮑菇 馬鈴薯,杏鮑菇/燒	滷味拼盤 非基改豆干,海帶結,素肚/滷	鮮筍肉羹 竹筍,肉羹/煮	Q蔬 菜	地瓜湯 地瓜	6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
12/21	四	主廚炒飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	五香滷雞排 雞排/滷	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜/炒	頂級佛跳牆 大白菜,紅蘿蔔,木耳/煮	有機 蔬菜	結頭菜肉絲湯 結頭菜,豬肉絲	6.8	2.7	2.4	2.6	856	✓
12/22	五	香Q米飯 白米	香濃咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	蔥燒豆干 非基改豆干,馬鈴薯/燒	蒲瓜肉絲 蒲瓜,豬肉絲/炒	有機 蔬菜	竹筍燉湯 竹筍	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
12/25	一	香Q米飯 白米	照燒雞肉丼 雞丁,洋蔥/燒	蒙古烤芽菜 豆芽菜,木耳/炒	玉米滑蛋 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒	產履 蔬菜	傳統麵線糊 麵線,木耳,筍絲	6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
12/26	二	青醬義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	鐵路排骨 豬肉排/燒	芙蓉豆腐 非基改油豆腐/燒	和風白玉燒 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	養生木瓜湯 青木瓜	6.7	2.6	2.3	2.8	848	✓
12/27	三	燕麥飯 燕麥,白米	海結豆干 非基改豆干,海帶結/炒	香甜瓜仔肉 攪花瓜,豬絞肉/煮	木須冬瓜燒 冬瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	Q蔬 菜	關西燒仙草 燒仙草	6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
12/28	四	香Q米飯 白米	糖醋魚柳 魚丁,洋蔥/燒	毛豆干丁 毛豆仁,非基改豆干/炒	桂筍肉絲 桂竹筍,豬肉絲/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片	6.7	2.8	2.4	2.7	861	✓
12/29	五	胚芽飯 胚芽米,白米	筍香東坡肉 豬肉角,筍干/滷	彩繪花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔/炒	照燒獅子頭 獅子頭,大白菜/燒	有機 蔬菜	黃瓜燉湯 大黃瓜	6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580號) 本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用。
 PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 ※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。
 ※三章一Q每月回饋豆奶