



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6月
新明國中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯 品	附 註	營養成分	
6/3	一	什穀米飯	糖醋咕咾肉 白芝麻、肉丁/煮	玉米雞茸 玉米粒、雞肉/煮	豆腐燴菇菇 鮮菇、凍豆腐、木耳/煮	產履蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞丁	6.4 2.7 2.2 2.7 827
6/4	二	香Q米飯	蒜泥白肉 高麗菜、豬肉片/煮	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/烤	鐵板豆芽菜 豆芽菜、韭菜/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、凍豆腐	6.3 2.8 2.2 2.6 823
6/5	三	奶香義大利麵 義大利麵	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	芹香海絲 芹菜、海帶絲、紅蘿蔔/炒	甜蜜蜜烤地瓜 地瓜/烤	Q蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.4 2.7 2.1 2.6 829
6/6	四	紫米飯	碳烤雞排 雞排/烤	綜合滷味 非基改素肚、非基改豆干、海帶絲/煮	日式燉菜燒 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.3 2.7 2.2 2.7 820
6/7	五	香Q米飯	塔香魚煲 洋蔥、魚丁/煮	鮮瓜什錦 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐	6.4 2.8 2.3 2.7 837
6/10	一	端午節放假一天						
6/11	二	地瓜飯	蔥爆肉柳 洋蔥、肉絲/炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、豬絞肉/炒	台式佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.4 2.7 2.2 2.7 827
6/12	三	奶香燻飯 奶香燻飯	玉米炒蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	客家燻筍 筍干、薑片/煮	薯條雞塊拼 雞塊、薯條/炸	Q蔬菜	黑糖奶茶 黑糖、奶茶、紅茶包	6.3 2.7 2.3 2.8 827
6/13	四	芝麻高鈣飯	蜜汁滷雞翅 雞翅/燉	蜜汁豆干 非基改豆干、芝麻/煮	鮮肉湯包 肉包/蒸	有機蔬菜	芹香米粉湯 芹菜、米粉	6.4 2.7 2.2 2.8 832
6/14	五	香Q米飯	糖醋魚柳 洋蔥、魚丁/燉	蒙古烤肉片 豆芽菜、豬肉片/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐/燉	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.4 2.8 2.2 2.7 835
6/17	一	燕麥Q飯	黃燻雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉丁/燉	鮮蔬肉絲 高麗菜、肉絲/炒	關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/燉	產履蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸	6.3 2.7 2.1 2.6 813
6/18	二	胚芽米飯	芝麻壽喜燒 白芝麻、豬肉片/燉	白菜麵筋燒 大白菜、麵筋/煮	海帶燒麵輪 海帶絲、麵輪/燉	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、非基改豆腐	6.4 2.7 2.2 2.7 827
6/19	三	香蔥玉米炒飯 香蔥玉米炒飯	茄汁滑蛋 番茄、雞蛋/炒	醃醬香香豬 非基改豆干、豬絞肉/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	Q蔬菜	冬瓜露 冬瓜、糖	6.3 2.7 2.3 2.7 823
6/20	四	香Q米飯	泰式醬雞丁 雞丁/燉	金茸冬瓜 金針菇、冬瓜/煮	脆皮豆腐 豆腐、非基改豆腐/燉	有機蔬菜	廟口麵線湯 雞腿、木耳	6.4 2.6 2.2 2.8 824
6/21	五	香Q米飯	醬燒魚煲 馬鈴薯、魚丁/燉	麥克雞塊*2 CAS雞塊/炸	燴三鮮 雞胸肉、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	6.3 2.7 2.1 2.7 818
6/24	一	五穀米飯	深海魚排 魚排/煎	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、豬絞肉/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	產履蔬菜	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.3 2.8 2.3 2.7 830
6/25	二	蕎麥Q飯	米蘭燻肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉丁/燉	蒜茸蘿蔔糕 蒜泥、蘿蔔絲/燉	海根肉絲 海帶絲、肉絲/燉	有機蔬菜	枕瓜燻湯 冬瓜、薑絲	6.3 2.7 2.2 2.7 820
6/26	三	招牌炒麵 招牌炒麵	起司章魚燒 馬鈴薯、魷魚丸/煮	芹香小炒 芹菜、非基改豆干片/炒	豬肉餡餅 豬肉餡餅/炸	Q蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.4 2.8 2.3 2.8 841
6/27	四	香Q米飯	卡啦雞排 雞排/炸	蔥燒豆干 非基改豆干、蔥/煮	和風白玉燒 白蘿蔔、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉絲	6.3 2.7 2.2 2.7 820
6/28	五	糙米飯	塔香三杯雞 九層塔、雞丁/燉	桂筍肉絲 桂竹筍、豬肉絲/煮	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉片	6.4 2.7 2.3 2.7 828

*本產品含有蛋、奶、花生、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及貝類製品為食品過敏原，不過合對過敏體質者食用。
★三原-Q(國產豆)：6/26
★全蛋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。★每週一供應產類雞腿菜 ★每週二、四、五供應有機蔬菜。