



國慶日快樂



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10月
新明國中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附 註	豆 類	魚 類	油 類	熱 量	
10/1	二	燕麥飯	糖醋咕咾肉 豬肉、白芝麻	玉米雞茸 玉米粒、雞肉、洋蔥	白菜燒麵筋 大白菜、麵筋、蔥	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞丁		4.4	2.8	2.2	2.8	819
10/2	三	日式炒麵	鮮肉湯包 豬肉、白菜	鮮蔬粉絲 鮮蔬、粉絲	彩繪花椰菜	Q蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		4.4	2.7	2.2	2.7	827
蔬食日												
10/3	四	胚芽米飯	鹹酥雞	芹香小炒 芹菜、非基改豆干、炒	大阪關東煮 玉米、紅蘿蔔、甜不辣、魚	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		4.5	2.7	2.2	2.8	819
10/4	五	紫米Q飯	砂鍋魚煲 馬鈴薯、魚丁、燒	鮮瓜什錦 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔、蔥	味噌豆腐 非基改豆腐、蔥、油	有機蔬菜 泰式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔		4.4	2.7	2.1	2.7	825
10/7	一	香Q米飯	筍香東坡肉 筍干、豬肉、蔥	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳、非基改豆包、蔥	海根肉絲 海帶根、肉絲、燒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		4.4	2.8	2.2	2.8	819
10/8	二	糙米飯	泰式椒麻雞 洋蔥、雞丁、燒	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔、蔥	什錦豆包絲 豆干、紅蘿蔔、非基改豆包、燒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		4.3	2.8	2.1	2.7	825
10/9	三	香Q米飯	古早味滷肉 非基改豆干丁、豬絞肉、蔥	客家燻筍 筍干、燒	玉米滑蛋 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔、蔥	Q蔬菜 黑糖薏仁奶茶 小薏仁、奶粉、紅茶包		4.4	2.7	2.2	2.6	823
蔬食日												
10/10	四	~國慶日放假~										
10/11	五	十穀飯	蒙古烤肉 豆干、雞肉、肉片、炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、蔥	麥可雞塊*2 雞肉、炸	有機蔬菜 廟口米粉湯 芹菜、米粉		4.5	2.7	2.2	2.7	814
10/14	一	香Q米飯	蘑菇醬豬排 豬排、燒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋、非基改豆腐、炒	醋溜三絲 海帶絲、紅蘿蔔、白干絲、炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐、木耳、魚片		4.3	2.7	2.2	2.7	820
10/15	二	活力小米飯	醬香瓜仔雞 雞丁、瓜仔、燒	筍香麵輪 筍干、麵輪、燒	蒲瓜肉絲 蒲瓜、肉絲、燒	有機蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔、雞丁		4.4	2.6	2.1	2.8	823
10/16	三	茄汁義大利麵	蜜汁豆干 豆干、燒	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔、蔥	Q蔬菜 銀芽三絲 銀芽、肉絲、燒	冰粉 冬瓜露 冰粉、冬瓜		4.5	2.7	2.2	2.7	834
蔬食日												
10/17	四	手拌芝麻飯	卡拉雞腿酥 雞腿、炸	滷味大王 非基改豆干、高麗菜、海帶絲、燒	香菇佛手瓜 香菇、佛手瓜、燒	有機蔬菜 傳統麵線糊 麵線、木耳		4.5	2.7	2.2	2.7	814
10/18	五	香Q米飯	深海花枝排 花枝排、炸	香甜瓜仔肉 瓜仔、豬肉、燒	蛋酥白菜 木耳、紅蘿蔔、雞蛋、大白菜、燒	有機蔬菜 酸菜肉絲湯 酸白菜、肉絲		4.4	2.7	2.1	2.8	829
10/21	一	蕎麥Q飯	田園三杯雞 九層塔、雞丁、炒	螞蟻上樹 高麗菜、紅蘿蔔、豬絞肉、冬粉、燒	毛豆干丁 毛豆仁、非基改豆干丁、炒	有機蔬菜 黃瓜豚肉湯 大黃瓜、肉絲		4.5	2.7	2.2	2.7	814
10/22	二	香Q米飯	日式壽喜燒 白芝麻、洋蔥、雞丁	日式咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、蔥	銀芽肉絲 銀芽、肉絲、炒	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐		4.3	2.8	2.2	2.8	832
10/23	三	古早味油飯	塔香古鮑菇 鮑菇、燒	番茄炒蛋	鮮菇花椰菜	Q蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		4.4	2.7	2.1	2.9	834
蔬食日												
10/24	四	紫米飯	蜜滷雞翅 雞翅、燒	蜜汁豆干 豆干、燒	時蔬肉絲 高麗菜、肉絲、炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒		4.5	2.7	2.1	2.7	832
10/25	五	麥片飯	咖哩魚丁 魚丁、燒	蔥爆肉絲 洋蔥、肉絲、炒	鮮瓜木耳 大黃瓜、木耳、燒	有機蔬菜 結頭菜燉湯 結頭菜		4.4	2.8	2.2	2.7	835
10/28	一	香Q米飯	米蘭燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉丁、燒	極品佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔、蔥	珍珠四彩 玉米粒、紅蘿蔔、雞絞肉、炒	有機蔬菜 福菜肉片湯 福菜、肉片		4.4	2.7	2.2	2.8	832
10/29	二	芝麻高蓋飯	黃燻雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、燒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋、燒	脆皮豆腐 非基改豆腐、蔥、油	有機蔬菜 白菜肉羹湯 大白菜、肉羹		4.4	2.8	2.2	2.8	839
10/30	三	青醬義大利麵	金菇豆腐煲 金菇、豆腐、燒	桂筍肉絲	醬燒獅子頭 豬肉、蔥	Q蔬菜 花豆燒仙草 花豆、燒仙草		4.4	2.8	2.2	2.8	839
蔬食日												
10/31	四	五穀飯	碳烤雞排 雞排、燒	蔥爆豆干 蔥、非基改豆干、炒	白玉肉羹 白蘿蔔、肉羹	有機蔬菜 淡水魚丸湯 白蘿蔔、魚丸		4.3	2.8	2.2	2.8	832

★本產品含有蛋、奶類、花生、芝麻、含麩質之穀物、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。★三餐-Q回饋產銷履歷豆奶：10/30。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。