



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3月  
新明國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	豆漿	雞蛋	油類	熱量	二重一	
3/3	一	香Q米飯	筍香東坡肉 筍干、豬肉/滷	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	玉米炒蛋 紅蘿蔔、玉米粒、雞蛋/炒	產履蔬菜 蘿蔔雞湯 雞丁、白蘿蔔		6.5	2.7	2.2	2.8	###	✓
3/4	二	芝麻飯	糖醋咕咾肉 豬肉、白芝麻/煮	彩繪花椰菜 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	海根肉絲 海帶根、肉絲/煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐、柴魚片		6.4	2.7	2.1	2.7	###	✓
3/5	三	奶香 燉飯	蒜蓉豆腐 蒜泥、非基改油豆腐/燒	燻三鮮 脆筍片、木耳、紅蘿蔔/炒	什錦豆包絲 豆芽菜、紅蘿蔔、非基改豆包/燒	Q蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.4	2.7	2.1	2.7	###	✓
3/6	四	燕麥飯	古早味滷肉 非基改豆干丁、絞肉/煮	客家燻筍 薑絲、筍干/煮	麥克雞塊*2 雞塊/炸	有機蔬菜 冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲		6.4	2.7	2.1	2.7	###	✓
3/7	五	小米飯	黃燻雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	麻婆豆腐 青蔥、非基改豆腐、絞肉/燒	高麗菜肉絲 高麗菜、肉絲/炒	有機蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、肉絲		6.4	2.8	2.2	2.8	###	✓
3/8	六	茄汁 焗烤飯	卡拉雞翅 雞翅/炸	關東煮 玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔/煮	麥克雞塊*2 雞塊/炸	Q蔬菜 紅豆湯圓 紅豆、小湯圓		6.4	2.8	2.2	2.8	###	✓
3/10	一	~補假一天~											
3/11	二	蕎麥飯	鐵板肉柳 洋蔥、肉絲/煮	鮮肉粉絲 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、絞肉/炒	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	2.6	###	✓
3/12	三	培根 義大利麵	鮮肉湯包 肉包/蒸	客家小炒 芹菜、非基改豆干/炒	芹香三絲 非基改白干絲、芹菜、海帶絲/炒	Q蔬菜 燒仙草 仙草原汁、QQ、花豆		6.5	2.7	2.2	2.7	###	✓
3/13	四	香Q米飯	滷雞翅 雞翅/滷	關東煮 玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔/煮	蔥燒素雞 青蔥、非基改素雞/滷	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.4	2.7	2.1	2.7	###	✓
3/14	五	香Q米飯	醬燒瓜仔雞 瓜仔、香菇、雞丁/燒	玉米雞茸 玉米粒、紅蘿蔔丁、雞肉/煮	沙茶干丁 非基改豆干丁/煮	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔		6.4	2.8	2.2	2.8	###	✓
3/17	一	芝麻高鈣飯	醬燒魚丁 洋蔥、魚丁/燒	脆皮豆腐 非基改油豆腐、青蔥/煮	冬瓜燻肉羹 冬瓜、肉羹/燒	產履蔬菜 木瓜豚肉湯 青木瓜、豬肉		6.5	2.7	2.2	2.7	###	✓
3/18	二	十穀米飯	蒜泥白肉 蒜泥、高麗菜、肉片/燒	鮮筍肉絲 桂竹筍、木耳、肉絲/炒	培根洋芋 培根、馬鈴薯/烤	有機蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶包		6.5	2.7	2.2	2.7	###	✓
3/19	三	日式 炒麵	鮮肉鍋貼 鍋貼/煎	芋泥包 芋泥包/蒸	胡瓜肉絲 胡瓜、肉絲/炒	Q蔬菜 冬瓜露QQ 冬瓜露、QQ		6.4	2.7	2.1	2.8	###	✓
3/20	四	香Q米飯	炭烤雞排 雞排/烤	滷香世家 非基改豆干、白蘿蔔、海帶結/滷	薑絲海根 海帶根、薑絲/炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔		6.5	2.7	2.2	2.7	###	✓
3/21	五	多穀飯	米蘭燻肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉丁/煮	鮮菇甘藍菜 香菇、高麗菜/炒	黃金乳酪蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/烤	有機蔬菜 福菜肉絲湯 福菜、肉絲		6.3	2.8	2.2	2.8	###	✓
3/24	一	糙米飯	椒麻雞 雞丁/燒	香筍海帶 筍片、海帶結/滷	鮮瓜木耳 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜 白菜肉羹湯 大白菜、肉羹		6.4	2.7	2.1	2.9	###	✓
3/25	二	薏仁飯	蔥燒魚丁 青蔥、魚丁/燒	螞蟻上樹 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、絞肉/煮	咖哩肉片 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉片/燒	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐		6.5	2.7	2.1	2.7	###	✓
3/26	三	大廚 炒飯	鮮菇豆腐煲 香菇、非基改豆腐/燒	季豆甜不辣 蠶豆、甜不辣/炒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔絲、肉絲/炒	Q蔬菜 芋圓奶茶 芋圓、奶粉、紅茶包	豆奶	6.4	2.8	2.2	2.7	###	✓
3/27	四	香Q米飯	8比Q烤肉片 洋蔥、肉片/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/滷	花椰菜肉絲 花椰菜、紅蘿蔔絲、肉絲/炒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.4	2.7	2.2	2.8	###	✓
3/28	五	香Q米飯	醬燒豬排 豬排/燒	醉醬香香豬 絞肉、非基改豆干丁/燒	鮮菇高麗菜 香菇、高麗菜/炒	有機蔬菜 筍片燻湯 脆筍片、肉片		6.4	2.7	2.2	2.8	###	✓
3/31	一	麥片飯	蔥爆肉絲 洋蔥、肉絲/炒	砂鍋豆腐 筍片、木耳、非基改油豆腐/燒	醬燒獅子頭 大白菜、獅子頭/燒	產履蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片		6.4	2.8	2.2	2.8	###	✓

\*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。\*三車一Q回饋產銷履歷豆奶：3/26。營養師：廖允柔。  
\*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。