



榮興食品

112年2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
2/13	一	胚芽飯 白米.胚芽米	鐵板肉柳 豬肉柳.洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉.豬絞肉/炒	一品白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳/滷	產履蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜.豬肉片		6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
2/14	二	香Q米飯 白米	椒鹽魚塊 魚塊/炸	蒙古烤肉 豬肉片.豆芽菜.紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.蔥/燒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
2/15	三 蔬食日	古早味炒飯 白米.紅蘿蔔.玉米粒	塔香杏鮑菇 杏鮑菇.馬鈴薯/燒	熱炒燴三鮮 筍片.木耳.紅蘿蔔/炒	海帶三絲 非基改白干絲.海帶絲.紅蘿蔔/炒	Q蔬菜 皇家厚奶茶 奶粉		6.7	2.8	2.3	2.7	858	✓
2/16	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	鐵板銀芽 豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐.柴魚片		6.7	2.7	2.2	2.7	848	✓
2/17	五	五穀飯 白米.五穀米	筍香東坡肉 豬肉角.筍干/燒	和風關東煮 白蘿蔔.紅蘿蔔.黑輪/煮	花椰菜肉絲 花椰菜.豬肉絲/炒	有機蔬菜 福菜肉片湯 福菜.豬肉片		6.8	2.8	2.4	2.8	872	✓
2/18	六	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.雞蛋/炒	塔香海茸 海茸/炒	產履蔬菜 黃金玉米濃湯 玉米粒.紅蘿蔔.馬鈴薯		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
2/20	一	燕麥飯 白米.燕麥	雞絲滷肉 豬絞肉.非基改干丁/滷	客家燜筍 桂竹筍/煮	海結燒肉 海帶結.豬肉角/燒	產履蔬菜 港式肉骨茶 肉骨茶.白蘿蔔.雞胸丁		6.8	2.6	2.4	2.9	862	✓
2/21	二	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/滷	蕃茄炒蛋 蕃茄.雞蛋/炒	法式白醬 馬鈴薯.紅蘿蔔/燉	有機蔬菜 招牌米粉湯 米粉.紅蘿蔔.香菇絲		6.7	2.8	2.3	2.7	858	✓
2/22	三 蔬食日	招牌炒麵 麵條.高麗菜.紅蘿蔔	海根肉絲 海帶根.豬肉絲/炒	客家小炒 非基改豆干.青蔥/炒	餡餅雙拼 餡餅/煎	Q蔬菜 阿嬤ㄟ綠豆湯 綠豆		6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
2/23	四	養生小米飯 白米.小米	醋溜魚柳 魚柳/燒	瓜瓜肉醬 瓜子肉.豬絞肉/煮	芋香白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳/滷	有機蔬菜 廣式酸辣湯 非基改豆腐.木耳.筍絲		6.7	2.7	2.2	2.8	853	✓
2/24	五	香Q米飯 白米	米蘭燉肉 豬肉丁.馬鈴薯/燉	脆皮五味豆腐 非基改豆腐.蔥/炒	黃瓜什錦 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳/炒	有機蔬菜 木須肉絲湯 榨菜.豬肉絲		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