



榮興食品

113年1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
1/1	一	★元旦★											
1/2	二	香Q米飯 白米	親子雞肉丼 雞丁.洋蔥/燒	南洋咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔/燉	鐵板銀芽 綠豆芽.韭菜.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔.雞丁		6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
1/3 蔬食日	三	田園炒飯 白米.玉米粒.紅蘿蔔	鍋貼雞塊雙拼 鍋貼.雞塊/煎	一品香滷味 非基改豆干.素肚.海帶結/滷	蘿蔔肉羹 白蘿蔔.肉羹/煮	Q蔬菜 暖暖燒仙草 仙草原汁.地瓜圓		6.7	2.8	2.3	2.8	863	✓
1/4	四	養生薏仁飯 薏仁.白米	砂鍋魚煲 魚丁/燒	彩繪花椰 花椰菜.紅蘿蔔/炒	醃醬肉燥 非基改豆干.豬絞肉/滷	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽.非基改豆腐		6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
1/5	五	香Q米飯 白米	黃燜雞 雞丁.馬鈴薯/燒	芹香小炒 非基改豆干/炒	鮮瓜什錦 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳/炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
1/8	一	五穀飯 五穀米.白米	鐵板肉柳 豬柳.洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉.豬絞肉/炒	沙茶海根 海帶根.薑絲/炒	產履蔬菜 法式肉骨茶 肉骨茶.白蘿蔔.雞丁		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
1/9	二	香Q米飯 白米	糖醋魚柳 魚丁.洋蔥/燒	客家燜筍 筍干/煮	家常白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳/滷	有機蔬菜 港式酸辣湯 非基改豆腐.木耳.筍絲		6.8	2.7	2.4	2.7	860	✓
1/10 蔬食日	三	香Q米飯 白米	塔香杏鮑菇 馬鈴薯.杏鮑菇/燒	玉米炒蛋 玉米粒.紅蘿蔔.雞蛋/炒	熱炒燴三鮮 筍片.紅蘿蔔.木耳/炒	Q蔬菜 古早冬瓜露 冬瓜磚.粉圓		6.8	2.8	2.3	2.8	870	✓
1/11	四	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片.高麗菜/炒	咖哩肉茸 馬鈴薯.紅蘿蔔.豬絞肉/煮	銀芽肉絲 豆芽菜.韭菜.豬肉絲/炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽.洗選蛋		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
1/12	五	活力小米飯 小米.白米	香噴噴瓜仔雞 雞丁/燒	番茄豆腐 番茄.非基改豆腐/燒	鮮蔬肉絲 時蔬.豬肉絲/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐.柴魚片		6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
1/15	一	香Q米飯 白米	爪哇咖哩雞 馬鈴薯.紅蘿蔔.雞丁/燉	脆炒敏豆 長豆.木耳/炒	正宗佛跳牆 大白菜.紅蘿蔔.木耳/煮	產履蔬菜 福菜肉片湯 福菜.豬肉片		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓
1/16	二	鮮味炒麵 黃油麵.韭菜	香酥魚排 魚排/炸	蔥燒豆干 非基改豆干.馬鈴薯/燒	鮮菇扁蒲 蒲瓜.香菇.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉.芹菜.香菇		6.8	2.8	2.3	2.6	861	✓
1/17 蔬食日	三	燕麥飯 燕麥.白米	碳烤地瓜 地瓜/烤	芹香三絲 非基改白干絲.海帶絲.紅蘿蔔/炒	巷口關東煮 白蘿蔔.紅蘿蔔/煮	Q蔬菜 綠豆湯 綠豆	豆奶	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
1/18	四	胚芽飯 胚芽米.白米	蒙古烤肉 豬肉片.豆芽菜/燒	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜/炒	芋香四彩 玉米粒.紅蘿蔔.芋頭丁.豬絞肉/炒	有機蔬菜 黃金玉米濃湯 玉米粒.紅蘿蔔		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
1/19	五	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 雞丁.米血糕/燒	竹筍肉絲 竹筍.豬肉絲/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 貢丸.白蘿蔔.芹菜		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓

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