

中秋快樂

中秋快樂



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9月
新明國中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附註	豆魚肉	油		
8/30	五	麥片飯	鍋燒魚煲 馬鈴薯、魚丁/燒	脆皮豆腐 非基改豆腐、青蔥/燒	彩繪花椰菜 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁		6.4	2.7	2.1	2.7
9/2	一	香Q米飯	塔香三杯雞 九層塔、雞丁	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋、非基改豆腐/燒	冬瓜肉末煮 冬瓜、豬肉、青蔥/燒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.4	2.8	2.2	2.8
9/3	二	燕麥飯	糖醋咕咾肉 豬肉、白芝麻/燒	玉米雞茸 玉米粒、雞肉、洋蔥/燒	佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燒	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌		6.4	2.7	2.2	2.7
9/4	三	黃金蛋炒飯 	香菇扒豆腐 	南洋咖哩雞 	銀芽肉絲 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燒	綠豆薏仁湯 		6.3	2.7	2.2	2.8
蔬食日											
9/5	四	香Q米飯	搖滾鹹酥雞 	鮮瓜什錦 鮮瓜、豆干、木耳、紅蘿蔔/燒	海帶根肉絲 海帶根、豬肉、青蔥/燒	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸		6.4	2.7	2.1	2.7
9/6	五	胚芽米飯	筍香東坡肉 筍、豬肉、洋蔥/燒	又一關東煮 玉米粒、雞肉、洋蔥/燒	麥可雞塊 雞塊、薯條	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6.4	2.8	2.2	2.8
9/9	一	芝麻高蓋飯	黃燜雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	豆腐燴菇菇 鮮菇、凍豆腐、木耳/燒	鮮筍肉片 鮮筍片、木耳、紅蘿蔔/燒	巧達濃湯 白落薯、雞丁		6.7	2.8	2.1	2.7
9/10	二	什穀米飯	鐵板肉柳 洋蔥、肉柳/燒	螞蟻上樹 高麗菜、紅蘿蔔、雞丁/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/燒	肉骨茶湯 白落薯、雞丁		6.4	2.7	2.2	2.8
9/11	三	培根義大利麵 	季豆干片 季豆、肉柳/燒	蜜汁豆干 高麗菜、紅蘿蔔、雞丁/燒	胡瓜炒肉絲 大白菜、芋頭、木耳/燒	錫蘭黑糖奶茶 		6.7	2.7	2.2	2.7
蔬食日											
9/12	四	小米蒸飯	古早味滷肉 非基改豆干、雞柳肉/燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔/炒	朴菜滷桂筍 朴菜、桂筍/燒	芹香米粉湯 芹香、米粉		6.8	2.7	2.2	2.7
9/13	五	紫米飯	香酥魚排 非基改豆干、雞柳肉/燒	芽菜肉片 豆芽菜、豬肉片/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、青蔥/燒	酸辣湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔		6.4	2.8	2.1	2.8
9/16	一	香Q米飯	塔香肉絲 洋蔥、肉絲/燒	日式咖哩絞肉 咖哩、絞肉/燒	什錦豆苞絲 豆芽、豆干/炒	福菜肉片湯 福菜、肉片		6.3	2.7	2.2	2.7
9/17	二	中秋佳節放假一天 									
9/18	三	招牌炒麵 	季豆甜不辣 季豆、甜不辣	蒜香豆腐 蒜香、豆腐	醋溜三絲 醋溜、三絲	海! 冬瓜露 海帶芽、洋蔥、非基改豆腐		6.4	2.7	2.1	2.8
蔬食日											
9/19	四	海苔香鬆飯	卡拉香雞排 卡拉、香雞排	丐幫滷味 非基改豆干、素肚、海帶結、洋蔥/燒	誠實豆沙包 誠實、豆沙包	海芽豆腐湯 海帶芽、洋蔥、非基改豆腐		6.3	2.7	2.2	2.7
9/20	五	香Q米飯	咖哩魚丁 魚丁/燒	鮮瓜什錦 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔/燒	脆皮豆腐 非基改油豆腐、青蔥/燒	酸菜肉絲湯 酸白菜、肉絲		6.3	2.8	2.2	2.8
9/23	一	手拌芝麻飯	蒜泥白肉 高麗菜、肉片/燒	雞肉煲粉絲 雞肉、冬粉/燒	玉米四喜 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔、木耳/炒	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.4	2.7	2.1	2.7
9/24	二	香Q米飯	古早味瓜仔雞 雞丁/燒	蛋酥白菜 雞蛋、白菜/燒	白玉肉羹 白蘿蔔、肉羹、青蔥/燒	淡水魚丸湯 白蘿蔔、魚丸		6.3	2.7	2.1	2.7
9/25	三	古早油飯 	塔香素飽菇 	法式白醬 雞白、白菜/燒	茄汁滑蛋 白蘿蔔、肉羹、青蔥/燒	蜜蜜燒仙草 		6.4	2.8	2.2	2.7
蔬食日											
9/26	四	地瓜飯 	泰式醬雞丁 雞丁/燒	豆干甜不辣 豆干、甜不辣/燒	鮮蔬肉絲 高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、肉絲/炒	鮮瓜肉絲湯 大黃瓜、豬肉絲		6.4	2.7	2.2	2.8
9/27	五	糙米飯	米蘭燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞肉/燒	花椰菜肉絲 花椰菜、肉絲/炒	糖醋蝦排 糖醋、蝦排	白菜肉羹湯 大白菜、肉羹		6.4	2.8	2.2	2.8
9/30	一	香Q米飯	鍋燒魚煲 馬鈴薯、魚丁/燒	醬燒獅子頭 獅子頭、青蔥/燒	蘿蔔麵輪 白蘿蔔、麵輪、紅蘿蔔/燒	竹筍肉片湯 竹筍、肉片		6.3	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,不適於對過敏體質者食用。★三章一Q回饋產銷履歷豆奶:9/25。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。