



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4月
新明國中菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附 費	主 食	豆 腐 蛋 黃	蔬 菜	油 脂	熱 量	二 星 一 口
4/1	二	芝麻飯	蘑菇肉片鍋 洋蔥、肉片/炒	蘿蔔黑輪 白蘿蔔、黑輪/煮	蔥燒豆腐 青蔥、非基改油豆腐/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.1	2.7	2.2	2.7	806	✓
4/2	三	招牌 蛋炒飯	南洋 咖哩	沙茶 素雞	彩繪 豆芽菜	Q蔬 菜	紅豆烤奶	6.5	2.7	2.2	2.8	838.5	✓
4/3	四	蔬食日	馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	青蔥、非基改素雞/煮	豆芽菜、紅蘿蔔絲、肉絲/炒	產銷 蔬菜	產銷應屆紅豆、奶粉、紅茶						
4/4	五	~清明連假連放4天~											
4/7	一	薏仁飯	鐵板肉柳 洋蔥、肉絲/炒	鮮肉粉絲 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、豬絞肉/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/滷	產銷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔	6.3	2.8	2.1	2.7	825	✓
4/8	二	小米飯	糖醋咕咾肉 白芝麻、豬肉/燒	海根肉絲 海帶根、薑絲、肉絲/燒	玉米滑蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、柴魚片	6.4	2.7	2.2	2.8	822.5	✓
4/9	三	香Q米飯	古早味滷肉 非基改豆干丁、豬絞肉/滷	客家燜筍 薑片、筍干/煮	麥克雞塊*2 雞塊/炸	Q蔬 菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
4/10	四	五穀飯	蒜泥白肉 高麗菜、肉片、蒜泥/炒	8比Q甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	奶香白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	芹香米粉湯 芹菜、香菇絲、米粉	6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓
4/11	五	香Q米飯	咖哩魚丁*2 馬鈴薯、紅蘿蔔、魚肉/燒	鮮瓜什錦 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	脆皮豆腐 青蔥、非基改油豆腐/燒	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、肉絲	6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
4/14	一	蕎麥飯	筍香東坡肉 筍干、豬肉/滷	起司魷魚丸 馬鈴薯、魷魚丸/煮	玉米雞茸 玉米粒、紅蘿蔔丁、雞肉/煮	產銷 蔬菜	和風蘿蔔湯 白蘿蔔、昆布	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
4/15	二	多穀飯	糖醋魚柳*2 洋蔥、魚丁/燒	甘肅瓜仔肉 瓜仔、豬絞肉/燒	木耳豆腐煲 木耳、非基改油豆腐、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓
4/16	三	肉絲 炒麵	脆皮 鍋貼*2	麻婆豆腐 青蔥、非基改豆腐、豬絞肉/燒	花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	Q蔬 菜	山粉圓 冬瓜露 山粉圓、冬瓜磚	6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓
4/17	四	香Q米飯	蜜香烤雞翅 烤雞翅/烤	滷味大王 非基改豆干、白蘿蔔、海帶結/滷	胡瓜肉羹 胡瓜、肉羹/煮	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	834	✓
4/18	五	香Q米飯	洋蔥雞肉井	番茄炒蛋 番茄、雞蛋、非基改豆腐/炒	芹香三絲 海帶絲、紅蘿蔔絲、非基改白干絲/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.3	2.8	2.2	2.8	832	✓
4/21	一	麥片飯	照燒烤肉片 洋蔥、肉片、白芝麻/煮	香筍海結燒 脆筍片、海帶結/滷	佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷 蔬菜	冬瓜豚肉湯 冬瓜、豬肉	6.4	2.7	2.1	2.9	833.5	✓
4/22	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/煮	蒜蓉豆腐 蒜末、非基改油豆腐/滷	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔絲、非基改豆包/炒	有機 蔬菜	沙茶肉羹湯 大白菜、紅蘿蔔、肉羹	6.5	2.7	2.1	2.7	831.5	✓
4/23	三	義大利 醬麵	鮮蝦捲 鮮蝦捲/燒	螞蟻上樹 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、豬絞肉/炒	金草冬瓜 金針菇、冬瓜、木耳/煮	Q蔬 菜	暖暖燒仙草 仙草原汁、花豆、粉圓	6.4	2.8	2.2	2.7	834.5	✓
4/24	四	香Q米飯	蜜汁滷雞翅 雞翅/滷	關東煮 白蘿蔔、貢丸、紅蘿蔔/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓
4/25	五	香Q米飯	香酥花枝排 花枝排/炸	洋蔥肉絲 洋蔥、肉絲/炒	玉米培根蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、培根/炒	有機 蔬菜	木瓜雞丁湯 青木瓜、雞丁	6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
4/28	一	十穀飯	蒙古烤肉片 高麗菜、肉片/炒	桂筍肉絲 桂筍、木耳、肉絲/炒	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	產銷 蔬菜	福菜肉絲湯 福菜、肉絲	6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
4/29	二	燕麥飯	黃燜雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	蘿蔔麵輪 白蘿蔔、海帶結、麵輪/滷	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
4/30	三	古早味 油飯	鮮肉 蒸包	醬拌 肉燥丁	黃金 乳酪蛋	Q蔬 菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓
4/30	蔬食日		鮮肉包/蒸	非基改豆干、豬絞肉/滷	玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/燒								

★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。★三單一Q回饋產銷應屆豆奶：4/23。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。★每週一供應產銷應屆蔬菜。★每週二、四、五供應有機蔬菜。