



榮興食品

114年5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	主 菜	副 菜	湯 品	附餐	主 食	主 菜	副 菜	湯 品	附餐
5/1	四	香Q米飯	塔香三杯雞 九層塔、雞丁/炒	季豆甜不辣 敏豆、甜不辣/炒	金茸冬瓜 金針菇、冬瓜、木耳/煮	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 雞丁、白蘿蔔		6.4	2.7	2.1	2.7	824.5	✓				
5/2	五	胚芽米飯	筍香東坡肉 筍干、豬肉/滷	脆皮豆腐 青蔥、非基改油豆腐/燒	什錦豆包絲 豆芽菜、紅蘿蔔、非基改豆包/燒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐、柴魚片		6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓				
5/5	一	薏仁飯	虱目魚塊*2 虱目魚丁/煎	咖哩雞茸 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/煮	家鄉白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	產廢蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.3	2.8	2.1	2.7	825	✓				
5/6	二	香Q米飯	蒜泥白肉 蒜泥、高麗菜、肉片/燒	麻婆豆腐 青蔥、非基改豆腐、豬絞肉/燒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	有機蔬菜 冬瓜豚肉湯 冬瓜、豬肉		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5	✓				
5/7	三	奶香燉飯	海根肉絲 薑絲、海帶根、肉絲/燒	玉米滑蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	香干肉片 非基改豆干、豬肉片/煮	Q蔬菜 紅豆奶茶 紅豆、奶粉、紅茶包		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓				
5/8	四	香Q米飯	塩酥雞 雞丁/炸	素雞滷味 白蘿蔔、非基改素雞、海帶結/滷	蒜香花椰菜 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、肉絲		6.4	2.7	2.1	2.7	824.5	✓				
5/9	五	海苔香鬆飯	親子雞肉井 洋蔥、雞肉/燒	四季小火鍋 白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪/煮	木耳豆腐煲 木耳、非基改油豆腐、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.4	2.8	2.2	2.8	839	✓				
5/12	一	十穀飯	鐵板肉柳 洋蔥、肉絲/煮	螞蟻上樹 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、絞肉/煮	佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	產廢蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶包		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓				
5/13	二	芝麻飯	黃燜雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	花椰菜肉絲 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	芹香小炒 芹菜、非基改豆干片/炒	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉片		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓				
5/14	三	日式炒麵	洋蔥雞丁 洋蔥、雞丁/燒	培根洋芋 培根、馬鈴薯、紅蘿蔔/烤	木瓜蒲瓜 紅蘿蔔、木耳、蒲瓜/炒	Q蔬菜 冬瓜露 QQ、冬瓜、露		6.4	2.7	2.1	2.8	829	✓				
5/15	四	香Q米飯	古早味滷肉 非基改豆干丁、絞肉/燒	鮮筍肉絲 脆筍片、木耳、豬肉絲/炒	麥香雞堡*1 雞腿堡/炸	有機蔬菜 芹香米粉湯 芹菜、米粉		6.5	2.7	2.2	2.7	834	✓				
5/16	五	蕎麥飯	塔香燒魚	香甜瓜仔肉 瓜仔、豬絞肉/燒	鮮菇甘藍菜 香菇、高麗菜/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	✓				
5/19	一	糙米飯	日式壽喜燒 洋蔥、豬肉片/燒	茄汁滑蛋 番茄、雞蛋、非基改豆腐/炒	玉米雞茸 玉米粒、紅蘿蔔丁、雞肉/煮	產廢蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍、豬肉片		6.4	2.7	2.1	2.9	833.5	✓				
5/20	二	小米飯	醋溜魚塊*2 洋蔥、魚丁/燒	咖哩肉片 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉片/煮	銀芽肉絲 綠豆芽、紅蘿蔔、豬肉絲/炒	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	831.5	✓				
5/21	三	招牌蛋炒飯	洋蔥肉絲 洋蔥、豬肉絲/炒	糖醋蝦仁捲	毛豆干丁 非基改豆干丁、毛豆仁/煮	Q蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.4	2.8	2.2	2.7	834.5	✓				
5/22	四	香Q米飯	卡拉雞排 雞排/炸	蜜汁豆干 芝麻、非基改豆干、米血糕/滷	雙色花椰菜 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓				
5/23	五	香Q米飯	醬燒瓜仔雞 瓜仔、雞丁/燒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳/煮	蘿蔔麵輪 白蘿蔔、海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜 白菜肉羹湯 大白菜、肉羹		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓				
5/26	一	紫米飯	米蘭燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/滷	鮮肉粉絲 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、絞肉/炒	沙嗲花椰菜 紅蘿蔔、木耳、花椰菜/炒	產廢蔬菜 木瓜燉湯 青木瓜、雞排丁		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓				
5/27	二	香Q米飯	香酥魚排 魚排/炸	醃醬香香豬 非基改豆干丁、豬絞肉/滷	黃瓜肉羹 大黃瓜、肉羹/煮	有機蔬菜 福菜肉片湯 福菜、肉片		6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓				
5/28	三	茄汁義大利麵	高麗菜炒肉片 高麗菜、豬肉片/燒	海帶三絲 非基改豆干、海帶絲、紅蘿蔔/煮	黃金乳酪蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/烤	Q蔬菜 暖暖燒仙草 仙草原汁、花豆、粉圓	豆奶	6.4	2.7	2.2	2.8	831.5	✓				
5/29	四	香Q米飯	滷雞翅 雞翅/滷	蔥燒豆腐 青蔥、非基改油豆腐/燒	芋泥包 芋泥包/蒸	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	831.5	✓				

5/30 五 ~端午節放假~

★本產品含有蛋、奶類、花生、芝麻、含麸質之食品及其製品為食品過敏原，不適合對過敏體質者食用。★三章-Q(國產)雞腿豆腐湯/28、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。★每週一供應產前產後產後產後★每週二、四、五供應有糖蔬菜。