



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10月 新勢國小二、四、六年級、幼兒園、天使班菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主 菜 | 副 菜 | 青菜 | 湯 品 | 附餐 | 主 食 | 豆 腐 蛋 肉 | 蔬 菜 | 油 脂 | 熱 量 | 三 章 一 0 | |
|-------|----|---------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|-----------|---------------------|--------|---------|-----|-----|-----|---------|---|
| 10/1 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋咕咾肉 豬肉,白芝麻/渣 | 玉米雞茸 玉米粒,雞肉,洋蔥/渣 | 白菜燒麵筋 大白菜,麵筋/燒 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞丁 | | 6.4 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 827 | ✓ |
| 10/2 | 三 | 香Q米飯 | 鐵板肉柳 洋蔥,豬肉絲/渣 | 鮮蔬粉絲 高麗菜,紅蘿蔔,冬粉/炒 | 彩繪花椰菜 花椰菜,木耳,紅蘿蔔/燒 | Q 蔬 菜 | 綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁 | | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/3 | 四 | 黃金蛋炒飯 | 鹽酥雞 雞丁/炸 | 芹香小炒 芹菜,非基改豆干片/炒 | 大坂關東煮 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔/煮 | 有機 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 | | 6.4 | 2.7 | 2.1 | 2.7 | 825 | ✓ |
| 10/4 | 五 | 紫米Q飯 | 沙鍋魚煲 馬鈴薯,魚丁/燒 | 鮮瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔/渣 | 味噌豆腐 非基改油豆腐/渣 | 有機 蔬菜 | 酸辣湯 非基改豆腐,木耳,紅蘿蔔 | | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/7 | 一 | 香Q米飯 | 筍香東坡肉 筍干,豬肉/渣 | 芋香白菜滷 大白菜,芋頭,木耳,非基改豆包/煮 | 海根肉絲 海帶根,豬肉絲/炒 | 產 履 蔬菜 | 玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯 | | 6.3 | 2.8 | 2.1 | 2.7 | 825 | ✓ |
| 10/8 | 二 | 糙米飯 | 泰式椒麻雞 雞丁/燒 | 法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮 | 什錦豆苞絲 豆芽菜,紅蘿蔔,非基改豆包/燒 | 有機 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲 | | 6.4 | 2.7 | 2.2 | 2.6 | 823 | ✓ |
| 10/9 | 三 | 香Q米飯 | 古早味滷肉 非基改豆干丁,豬絞肉/滷 | 客家燻筍 筍干/渣 | 玉米滑蛋 雞蛋,玉米粒,非基改豆腐/渣 | Q 蔬 菜 | 薏仁奶茶 薏仁,奶粉,紅茶包 | | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 834 | ✓ |
| 10/10 | 四 | ~國慶日放假~ | | | | | | | | | | | | |
| 10/11 | 五 | 十穀飯 | 蒙古烤肉 高麗菜,豬肉片/渣 | 麻婆豆腐 非基改豆腐/燒 | 雞塊X2 雞塊/炸 | 有機 蔬菜 | 廟口米粉湯 芹菜,米粉 | | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/14 | 一 | 香Q米飯 | 蘑菇醬豬排 豬排/滷 | 蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋,非基改豆腐/炒 | 醋溜三絲 海帶絲,紅蘿蔔絲,白干絲/炒 | 產 履 蔬菜 | 味噌豆腐湯 非基改豆腐,柴魚片 | | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 834 | ✓ |
| 10/15 | 二 | 活力小米飯 | 醬香瓜仔雞 雞丁,瓜仔/渣 | 筍香海結 筍乾,海結/燒 | 蒲瓜肉絲 蒲瓜,豬肉絲/煮 | 有機 蔬菜 | 肉骨茶湯 白蘿蔔,雞丁 | | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 834 | ✓ |
| 10/16 | 三 | 手拌芝麻飯 | 蒜泥白肉 高麗菜,肉片/燒 | 法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮 | 銀芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔絲,肉絲/渣 | Q 蔬 菜 | QQ冬瓜露 QQ,冬瓜磚 | | 6.4 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 829 | ✓ |
| 10/17 | 四 | 茄汁義大利麵 | 雞腿酥 雞腿/炸 | 大王滷味 非基改豆干,素肚,海帶結/滷 | 芋泥包 芋泥包/蒸 | 有機 蔬菜 | 傳統麵線糊 麵線,木耳,紅蘿蔔 | | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 834 | ✓ |
| 10/18 | 五 | 香Q米飯 | 香煎花枝排 花枝排/煎 | 香甜瓜仔肉 瓜仔,豬絞肉/燒 | 蛋酥白菜 木耳,紅蘿蔔絲,雞蛋,大白菜/煮 | 有機 蔬菜 | 酸菜肉絲湯 酸菜,豬肉絲 | | 6.3 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 832 | ✓ |
| 10/21 | 一 | 蕎麥Q飯 | 塔香三杯雞 九層塔,雞丁/燒 | 螞蟻上樹 高麗菜,紅蘿蔔,豬絞肉,冬粉/煮 | 毛豆干丁 毛豆仁,非基改豆干丁/炒 | 產 履 蔬菜 | 黃瓜豚肉湯 大黃瓜,肉絲 | | 6.4 | 2.7 | 2.1 | 2.6 | 834 | ✓ |
| 10/22 | 二 | 香Q米飯 | 日式壽喜燒 白芝麻,洋蔥,豬肉片/燒 | 日式咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/渣 | 銀芽肉絲 豆芽菜,紅蘿蔔絲,肉絲/渣 | 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 | 832 | ✓ |
| 10/23 | 三 | 香Q米飯 | 蘑菇醬豬排 洋蔥,豬排/燒 | 蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋,非基改豆腐/炒 | 鮮菇花柳菜 香菇,花椰菜 | Q 蔬 菜 | 綠豆QQ湯 綠豆,QQ | | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 835 | ✓ |
| 10/24 | 四 | 古早味油飯 | 香滷雞翅 雞翅/滷 | 蜜汁豆干 白芝麻,非基改豆干/滷 | 時蔬肉絲 高麗菜,豬肉絲/炒 | 有機 蔬菜 | 巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米粒 | | 6.4 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 832 | ✓ |
| 10/25 | 五 | 麥片飯 | 咖哩魚丁 魚丁/燒 | 蔥爆肉絲 洋蔥,豬肉絲/炒 | 鮮瓜木耳 大黃瓜,木耳/渣 | 有機 蔬菜 | 結頭菜燉湯 結頭菜 | | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/28 | 一 | 香Q米飯 | 米蘭燉肉 馬鈴薯,紅蘿蔔,肉丁/煮 | 極品佛跳牆 大白菜,木耳,紅蘿蔔/渣 | 珍珠四彩 玉米粒,紅蘿蔔,豬絞肉/炒 | 產 履 蔬菜 | 福菜肉片湯 福菜,肉片 | | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/29 | 二 | 芝麻高蓋飯 | 黃燻雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/燒 | 冬瓜麵筋 冬瓜,麵筋/燒 | 脆皮豆腐 非基改油豆腐,蔥/燒 | 有機 蔬菜 | 白菜肉羹湯 大白菜,肉羹 | 豆 奶 | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/30 | 三 | 香Q米飯 | 親子雞肉丼 洋蔥,雞肉/燒 | 桂筍肉絲 桂竹筍,豬肉絲/炒 | 醬燒獅子頭 大白菜,獅子頭/燒 | Q 蔬 菜 | 花豆燒仙草 花豆,仙草原汁 | | 6.4 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 839 | ✓ |
| 10/31 | 四 | 什錦炒麵 | 碳烤雞排 雞排/燒 | 蔥爆豆干 青蔥,非基改豆干/炒 | 白玉肉羹 白蘿蔔,肉羹/煮 | 有機 蔬菜 | 淡水魚丸湯 白蘿蔔,魚丸 | | 6.3 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 832 | ✓ |

★本產品含有蛋、奶類、花生、芝麻,含鈉質之穀物、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。★三章一0回饋產銷履歷豆奶:10 / 29。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。