榮彬食品有限公司
台北市士林區福港街110巷1弄2-1號
電話:(02)2882-2374~6
Since 1999
營養師:楊清任(營養字號第009775號)

榮彬112年3月菜單 民族實中

本店豬原料 原產地 台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
1	三	有機白飯	壽喜燒肉 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	竹筍炒肉絲 竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒	●三杯米血 馬鈴薯(主)、時蔬、米血糕/炒	有機青菜	豆芽海芽湯 黃豆芽、海帶、時蔬	水果	6.5	3	2.2	2.8	1	878
2	四	糙米飯	紅燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	雞塊×1 雞塊(主)/烤	家常油腐 油腐(主)、時蔬/燒	有機青菜	雙色蘿蔔湯 胡蘿蔔、白蘿蔔		6.5	3	2.2	2.8	0	813
3	五	雜糧飯	宮保雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	西魯肉 白菜(主)、豬肉、冬粉、時蔬/滷	毛豆炒豆干 豆干(主)、毛豆/炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯	水果	6.5	3	2.2	2.8	1	869
6	一	地瓜飯	蠔油菇菇雞 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒	△花枝卷 花枝卷/烤	咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/炒	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6.5	2.9	2.2	2.8	0	802
7	二	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/燉	香雞堡×1 雞肉(主)/烤	蒜香花椰 花椰菜(主)、胡蘿蔔/炒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉		6.5	2.9	2.2	3	0	811
8	三	有機白飯	照燒雞腿排 雞肉(主)/燒	★椒鹽魚丁 石斑魚(主)/炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	有機青菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	水果	6.5	3	2.2	2.8	1	864
9	四	什錦炒飯	沙嗲肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	御品佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	義式馬鈴薯 馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉/煮	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋		6.5	3	2.2	3	0	804
10	五	薏仁飯	香滷三節翅×1 雞翅(主)/滷	紅燒豆腐 板豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒	脆炒瓠瓜 瓠瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋	水果	6.5	2.9	2	2.8	1	884
13	一	糙米飯	咖哩洋芋豬 豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、咖哩/燒	△香烤蝦捲×1 蝦卷(主)/烤	玉米肉末 玉米粒(主)、豬肉/炒	綠色青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬		6.5	2.9	2.2	2.8	0	802
14	二	白飯	筍香焢肉 豬肉(主)、竹筍/燒	五香滷蛋×1 雞蛋(主)/滷	芹香海絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉、芹菜/炒	綠色青菜	地瓜甜湯 地瓜		6.7	2.8	2.2	2.8	0	806
15	三	有機白飯	洋蔥豬排 豬肉(主)、洋蔥/煎	香菇肉燥 豬肉(主)、豆干、香菇/燒	什錦大瓜 絲瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	6.5	2.8	2.2	2.8	1	846
16	四	義大利麵	西西里肉醬 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	★無骨雞排 雞排(主)/炸	△香滷花枝丸 花枝丸(主)/滷	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥		6.5	3	2.2	2.8	0	822
17	五	地瓜飯	彩椒炒肉絲 豬肉(主)、紅椒、黃椒、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒	●醬爆甜條×3 甜不辣(主)、時蔬/燒	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	水果	6.5	3	2.2	2.8	1	846
20	一	芝麻飯	塔香三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	★地瓜薯條×3 薯條(主)/炸	白菜豆腐煲 油豆腐(主)、大白菜、雞蛋/炒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		6.7	2.8	2.2	2.8	0	812
21	二	白飯	日式燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/煮	綠色青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		6.5	3	2.2	3	0	804
22	三	有機白飯	芋頭燒雞 雞肉(主)、芋頭/燒	咕咕肉 豬肉(主)/烤	香菇高麗菜 高麗菜(主)、香菇、胡蘿蔔/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	水果	6.5	3	2.2	2.8	1	869
23	四	雞肉絲飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	豆薯蔬蔬 豆薯(主)、豬肉、時蔬/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬		6.5	3	2.2	2.8	0	813
24	五	胚芽飯	虱目魚條×1 虱目魚(主)(鍋燒水產品)/烤	醬燒雞丁 雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒	菇菇炒花椰 花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒	有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	6.5	2.8	2.2	3	1	862
25	六	糙米飯	蜜汁豬排 豬肉(主)/燒	瓜仔肉燥 豬肉(主)、瓜仔/燒	五香茶葉蛋 茶葉蛋/滷	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.5	3	2	2.8	0	826
27	一	香鬆飯	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燒	紅糟肉×3 豬肉/烤	客家小炒 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	米粉湯 米粉、時蔬	TAP豆漿	6.5	2.9	2.2	2.8	1	874
28	二	白飯	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、時蔬/炒	△鮮肉燒賣×1 燒賣(主)/蒸	竹筍三絲 竹筍(主)、木耳、胡蘿蔔、豬肉/炒	綠色青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.9	2.2	2.8	0	804
29	三	有機白飯	糖醋馬鈴薯雞丁 雞肉(主)、馬鈴薯、時蔬/炒	豆豉肉片 豬肉(主)、豆豉、時蔬/炒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	有機青菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	水果	6.5	3	2.2	2.8	1	846
30	四	白油麵	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	△香煎鍋貼×1 鍋貼/煎	特製炸醬 豬肉(主)、豆干/炒	有機青菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、豬肉0.1		6.7	2.7	2.2	2.8	0	803
31	五	雜糧飯	芋頭蒸排骨 豬肉(主)、芋頭、時蔬/蒸	紅燒蘿蔔 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/炒	有機青菜	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲	水果	6.5	2.8	2	2.8	1	879

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。※本菜單內容含有堅果、奶製品、蛋製品、海鮮製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	●全穀雜糧類加工品	△肉類加工品	★油炸品	甜湯
1次	9次	14次	24次	0次	2次	5次	3次	4次