



團膳 113年3月份菜單 南榮國中 蛋奶素

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

全面使用非基改食材如：豆製品、玉米

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

營養師：李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	附品	全穀根莖類	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	糖	鹽	熱	單
3/1	五	白米飯 白米(蒸)	紅燒素肉 素肉(燒)	※五香豆干 非基改豆乾(燒)	芝麻長豆 長豆、芝麻(炒)	三杯菇菇 鮮菇(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	豆漿	6.2	2.7	2.0	2.6	0	0	804	
3/4	一	白米飯 白米(蒸)	京醬豆包 豆包(燴)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	胡蘿花椰 花椰、胡蘿蔔(炒)	青豆蘿蔔 青豆、蘿蔔(油)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.5	2.0	3.3	0	0	827	
3/5	二	糙米飯 糙米、白米(蒸)	沙茶素雞 素雞(燒)	海苔香鬆蛋 海苔香鬆、雞蛋(炒)	香菇高麗 香菇、高麗(炒)	鳳梨麵輪 鳳梨、麵輪(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.1	2.8	2.0	2.6	1	0	864	
3/6	三	白米飯 白米(蒸)	紅燒烤麩 烤麩(燒)	※胡蘿腐皮 胡蘿蔔、非基改腐皮(燒)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜(炒)	彩椒鮮菇 彩椒、鮮菇(炒)	有機 蔬菜(炒)		6.3	2.7	2.0	2.9	0	0	824	
3/7	四	DIY 義大利麵 義大利麵(煮)	滷蘭花乾 蘭花干(滷)	茄汁素燥 茄汁、玉米、絞肉(煮)	麵筋白菜 大白菜、麵筋(炒)	雙色茼蒿 茼蒿(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	5.8	2.7	2.0	3.4	1	0	872	
3/8	五	小米飯 小米、白米(炒)	豆豉豆干 豆干(燒)	鮮蔬麵輪 蔬菜、麵輪(煮)	胡蘿海帶 紅蘿蔔、海帶(炒)	薑味南瓜 南瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	保久乳	6.2	2.6	2.0	2.8	0	1	925	
3/11	一	白米飯 白米(蒸)	蠔油菇菇 鮮菇(滷)	鍋燒干絲 豆干絲(燒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	鳳梨木耳 鳳梨、木耳(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	補助 豆漿	6.4	2.7	2.0	2.7	0	0	822	
3/12	二	紅藜飯 紅藜、白米(蒸)	紅燒茼蒿 茼蒿(燒)	※家常油腐 絞肉、油豆腐(燒)	枸杞長豆 長豆、枸杞(燒)	清炒花椰 白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.8	2.0	2.5	1	0	874	
3/13	三	白米飯 白米(蒸)	腰果素雞 素雞、腰果(燴)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔、雞蛋(炒)	肉燥豆芽 肉燥、豆芽(炒)	甜醬蘿蔔糕 蘿蔔糕(燴)	有機 蔬菜(炒)		6.4	2.8	2.0	2.7	0	0	830	
3/14	四	白米飯 白米(蒸)	醬燒豆腸 豆腸(滷)	鳳梨麵輪 鳳梨、麵輪(煮)	香菇花椰 乾香菇絲、花椰(煮)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	3.0	2.0	2.6	1	0	907	
3/15	五	總匯炒飯 胡蘿蔔、玉米、白米(炒)	滷香素排 素排(滷)	滷茄子 茄子(燒)	木耳白菜 木耳、大白菜(炒)	蠔油蘿蔔 蘿蔔(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.1	2.7	2.0	3.2	1	0	884	
3/18	一	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	豆瓣麵腸 麵腸、不辣(炒)	※照燒豆干 非基改豆干(燒)	滷海帶 海帶(燒)	芹炒茼蒿 西芹、茼蒿(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	2.8	2.0	2.7	0	0	816	
3/19	二	白米飯 白米(蒸)	鍋燒花干 蘭花干(燒)	※番茄滑蛋 番茄、雞蛋(炒)	雙色花椰 青、白花椰(炒)	鍋燒粉絲 粉絲、蔬菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	3.0	2.0	3.0	1	0	911	
3/20	三	白米飯 白米(蒸)	鳳梨素肉 素肉、鳳梨(燒)	彩椒麵輪 彩椒、麵輪(煮)	鮮菇高麗 乾香菇絲、高麗(炒)	滷香白菜 大白菜(滷)	有機 蔬菜(炒)		6.3	2.8	2.0	2.8	0	0	827	
3/21	四	DIY烏龍麵 烏龍麵(炒)	紅燒豆包 豆包(燒)	味噌素燥醬 玉米、素絞肉、味噌(煮)	鍋炒長豆 長豆(炒)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔、鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.4	2.8	2.0	2.7	1	0	890	
3/22	五	紫米飯 紫米、白米(蒸)	梅干烤麩 梅乾菜、烤麩(煮)	※家常豆腐 豆腐(燒)	麻油炒筍 胡蘿蔔、竹筍(炒)	鮮蔬鮮菇 蔬菜、鮮菇(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	豆漿	6.2	3.0	2.0	2.7	0	0	831	
3/25	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	三杯素雞 素雞(炒)	※毛豆干丁 毛豆仁、豆干丁(炒)	脆炒高麗 高麗(炒)	脆炒高麗 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.1	2.8	2.0	2.7	0	0	809	
3/26	二	白米飯 白米(蒸)	※豆豉麵輪 麵輪(燒)	※洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋(炒)	芝香海帶 白芝麻、海帶(滷)	雙色茼蒿 蔬菜、茼蒿(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.9	2.0	2.5	1	0	881	
3/27	三	麥片飯 麥片、白米(蒸)	彩椒鮮菇 彩椒、鮮菇(炒)	※照燒油腐 油豆腐(燒)	雙色豆芽 木耳、豆芽(炒)	枸杞蘿蔔 枸杞、蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(炒)		6.4	2.7	2.0	2.7	0	0	822	
3/28	四	家常炒飯 白米、胡蘿蔔、玉米(炒)	★香酥素排 素排(炸)	銀絲捲 銀絲卷(蒸)	白菜滷 麵筋、大白菜(滷)	※紅絲腐皮 胡蘿蔔、非基改腐皮(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.8	2.0	2.5	1	0	874	
3/29	五	白米飯 白米(蒸)	蠔油茼蒿 茼蒿(燒)	螞蟻上素 素絞肉、冬粉(炒)	枸杞花椰 枸杞、花椰(炒)	醬燒素雞 素雞(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	保久乳	6.5	2.6	2.0	2.6	0	1	937	

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品、豆製品、芝麻等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

如季節、天候因素及市場供需造成菜色調整，敬請見諒！★為油炸品

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣 本菜單未供應輻射食材及食品