



團膳 113年3月份菜單 南榮國中

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	附品	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜類	油脂 堅果	水果	奶類	熱量
3/1	五	白米飯 白米(蒸)	蔥酥燒雞 雞肉、油蔥酥(燒)	※五香豆干 非基改豆乾(燒)	芝麻長豆 長豆、芝麻(炒)	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)	京醬肉排 豬肉(燴)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	胡蘿花椰 花椰、胡蘿蔔(炒)	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)	沙茶雞丁 雞肉(燒)	海苔香鬆蛋 海苔香鬆、雞蛋(炒)	香菇高麗 香菇、高麗(炒)	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)	※薑汁魚球 魚肉過油(燒)	※胡蘿腐皮 胡蘿蔔、非基改腐皮(燒)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜(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)	★炸雞腿 雞腿(炸)	茄汁肉燥 茄汁、玉米、絞肉(煮)	麵筋白菜 大白菜、麵筋(炒)	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)	豆豉肉片 豬肉(燒)	※烤蝦卷 蝦卷(烤)	胡蘿海帶 紅蘿蔔、海帶(炒)	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)	蠔油雞排 雞排(滷)	瓜仔肉 絞肉、花瓜(燒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	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)	醬燒豬柳 豬肉(燒)	※家常油腐 絞肉、油豆腐(燒)	枸杞長豆 長豆、枸杞(燒)	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)	腰果蜜雞 雞肉、腰果(燴)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔、雞蛋(炒)	肉燥豆芽 肉燥、豆芽(炒)	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)	滷香豬排 豬排(滷)	肉燥麵輪 肉燥、麵輪(煮)	香菇花椰 乾香菇絲、花椰(煮)	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 絞肉、玉米、白米(炒)	★香酥魚排 魚肉(炸)	福州丸 福州丸(煮)	木耳白菜 木耳、大白菜(炒)	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)	豆瓣肉片 豬肉、不辣(炒)	※照燒豆干 非基改豆干(滷)	蔥酥海帶 油蔥酥、海帶(燒)	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)	蒜味燒雞 雞肉(燴)	※番茄滑蛋 番茄、雞蛋(炒)	雙色花椰 青、白花椰(炒)	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)	鳳梨咕咾肉 豬肉(過油)、鳳梨(燒)	※花枝捲 花枝捲(烤)	鮮菇高麗 乾香菇絲、高麗(炒)	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)	紅燒雞排 雞排(燒)	味噌肉燥醬 玉米、絞肉、味噌(煮)	蒜味長豆 長豆(炒)	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)	※柴魚豬柳 豬柳、柴魚片(煮)	※家常豆腐 豆腐、絞肉(燒)	麻油炒筍 胡蘿蔔、竹筍(炒)	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)	三杯雞 雞肉(炒)	※肉燥干丁 絞肉、豆干(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)	※豆豉鮮魚 魚肉(燒)	※洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋(炒)	芝香海帶 白芝麻、海帶(滷)	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)	橙醬雞丁 雞肉(炒)	※照燒油腐 油豆腐(燒)	雙色豆芽 木耳、豆芽(炒)	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、絞肉、胡蘿蔔(炒)	★香酥肉排 豬排(炸)	肉包 肉包(蒸)	白菜滷 麵筋、大白菜(滷)	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)	蠔油燒雞 雞肉(燒)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉(炒)	枸杞花椰 枸杞、花椰(炒)	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、豆製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣

★為油炸品