



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