



榮興便當

楊梅國中 一月營養午餐菜單



99年 星期		主食	主菜	副菜	湯品		五穀 雜糧類	肉魚 蛋豆類(份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	熱量 (cal)	
1/3	一	健康地瓜飯(蔬食) 食材/烹調	糖醋素雞丁	麻婆豆腐	羅漢齋	新鮮	麵線糊	6.3	2.7	2.3	2.5	814
			素雞丁/醬燒	豆腐 素肉醬、青豆/燴	香菇、芹菜 鮑菇/燴	蔬菜	麵線/煮					
1/4	二	QQ白飯 食材/烹調	府城紅燒肉	滷蛋肉燥	白菜什錦	健康	玉米濃湯	6.4	2.5	2.3	2.5	806
			肉丁/紅燒	肉燥、雞蛋/滷	白菜 芋頭/燴	蔬菜	玉米、火腿/煮					
1/5	三	香菇油飯 食材/烹調	鐵路里几	家常豆腐	蒜味海根	可口	什錦肉羹湯	6.5	3	2.3	2.5	850
			豬里几/滷	豆腐/紅燒	海根/炒	時蔬	筍絲 肉羹/煮					
1/6	四	QQ白飯 食材/烹調	左宗棠雞	鮮蔬冬粉	咖哩洋芋	高纖	竹筍排骨湯	6.3	2.7	2.3	2.5	814
			雞丁/炒	冬粉 絞肉 高麗菜/炒	馬鈴薯丁/煮	時蔬	竹筍/煮					
1/7	五	QQ白飯 食材/烹調	橙汁排骨	桂筍肉絲	沙茶玉米	美味	結頭菜湯	6.4	2.8	2.3	2.5	828
			排骨/醬燒	桂筍 肉絲/炒	玉米 紅仁 青豆/炒	青菜	結頭菜/煮					
1/10	一	白飯(蔬食) 食材/烹調	紅燒素鴨	蕃茄燴蛋	黃瓜什錦	高纖	日式味噌湯	6.3	2.7	2.3	2.5	814
			素鴨肉 蘿蔔/滷	蕃茄、雞蛋/炒	黃瓜 木耳 金針菇/煮	蔬菜	豆腐、小魚/煮					
1/11	二	QQ白飯 食材/烹調	香滷雞腿	客家小炒	鮮蔬培根	田園	每帶蛋花湯	6.5	2.8	2.3	2.5	835
			雞腿/滷	肉絲、豆乾/炒	培根 高麗菜/炒	青菜	海帶、蛋花/煮					
1/12	三	香腸炒飯 食材/烹調	鹽酥雞	花生麵筋	關東煮	有機	酸辣湯	6.5	2.9	2.3	2.5	843
			雞胸丁/炸	花生 麵筋/煮	蘿蔔、火鍋料/煮	時蔬	豆腐、木耳/煮					
1/13	四	QQ米飯 食材/烹調	滷豬排	八寶肉醬	魚板蒸蛋	高纖	魷魚羹湯	6.4	2.8	2.3	2.4	824
			豬大排/滷煮	絞肉、豆干丁/炒	魚板、雞蛋/煮	蔬菜	魷魚羹/煮					
1/14	五	QQ白飯 食材/烹調	蜜汁雞排	沙茶肉片	香菇土豆	高纖	金針湯	6.5	2.8	2.3	2.4	831
			雞排/醬燒	洋蔥 肉片/炒	香菇、馬鈴薯/炒	蔬菜	金針/煮					
1/17	一	白飯(蔬食) 食材/烹調	叉燒素排骨	芝麻豆乾	醬燒海結	美味	冬瓜枸杞湯	6.3	2.7	2.3	2.4	809
			紅燒素排骨	芝麻 豆干丁 /炒	海結/醬燒	青菜	冬瓜、枸杞/煮					
1/18	二	白飯 食材/烹調	壽喜燒	茶葉蛋	紅燒蘿蔔	可口	香菇雞湯	6.5	2.7	2.3	2.4	823
			洋蔥 肉片/醬燒	雞蛋/煮	蘿蔔/紅燒	時蔬	香菇 雞丁/煮					
1/19	三	肉燥炒麵 食材/烹調	三杯翹腿	熱狗三丁	花椰肉片	健康	綜合丸子湯	6.4	2.7	2.3	2.5	821
			翹腿/醬燒	熱狗、玉米 紅仁/煮	花菜 肉片/炒	蔬菜	魚丸 貢丸/煮					
1/20	四	QQ白飯 食材/烹調	豆豉排骨	香滷福州丸	螞蟻上樹	節	酸菜鴨湯	6.4	2.7	2.3	2.6	825
			排骨丁/醬燒	福州丸/煮	冬粉 絞肉/炒	青菜	酸菜 鴨丁/煮					
1/21	五	白飯 食材/烹調	醬燒雞丁	佛跳牆	三杯油腐	健康	貴族濃湯	6.4	2.8	2.3	2.5	828
			雞丁/醬燒	芋頭 白菜 /煮	油豆腐 /醬燒	青菜	玉米 火腿/煮					

服務專線:(03)4822923.(03)4824123

