



榮興食品

112年1月 龍岡幼兒園菜單

日期	星期	早點	午餐						午點						
		主食	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附餐	主食	主食	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	三維一Q
1/3	二	肉絲炒飯 白米,紅蘿蔔,玉米粒	活力薏仁飯 白米,薏仁	鐵板肉柳 豬肉柳,洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉,絞肉/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞胸丁	橘子	紅豆紫米粥 白米,紫米,紅豆	5.1	2.3	2	2.1	674	✓
1/4	三	鮮蔬湯麵 麵條,洋蔥,高麗菜	香Q米飯 白米	紐澳良腿排 腿排/烤	客家小炒 非基改豆干,木耳/炒	Q蔬菜	養生羅宋湯 非基改豆腐,白花菜,蕃茄	鮮奶	黃金玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯	5.2	2.2	2.1	2.2	680.5	✓
1/5	四	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉,皮蛋	香Q米飯 白米	岩燒里肌 豬里肌肉/燒	茄汁滑蛋 蕃茄,雞蛋/炒	有機蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯	蘋果	古早味綠豆湯 綠豆	5.2	2.1	2.1	2.1	668.5	✓
1/6	五	古早味炒飯 白米,紅蘿蔔,玉米粒	糙米飯 白米,糙米	搖搖樂鹽酥雞 雞胸肉/炸	高麗菜肉絲 高麗菜,豬肉絲/炒	有機蔬菜	醋溜酸辣湯 木耳,筍絲,非基改豆腐	香蕉	木須炒麵 麵條,木耳,紅蘿蔔	5.3	2.2	2.2	2.1	685.5	✓
1/7	六	雲南米干 米干,紅蘿蔔	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片/燒	鮮瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	豆漿	草莓吐司 草莓醬,吐司	5.2	2.3	2.1	2.2	688	✓
1/9	一	金瓜米粉 米粉,南瓜	胚芽飯 白米,胚芽米	糖醋咕咾肉 豬肉,洋蔥/燒	Q嫩茶碗蒸 雞蛋/蒸	產履蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔,雞丁,肉骨茶	芭樂	香甜八寶粥 花豆,綠豆,燕麥	5.3	2.1	2.0	2.1	673	✓
1/10	二	招牌餛飩湯 餛飩,芹菜	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 筍干,豬肉丁/滷	紅燒豆腐 非基改豆腐,蔥/燒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	蘋果	鮪魚炒飯 白米,鮪魚	5.2	2.3	2.1	2.2	688	✓
1/11	三	陽春麵 麵條,紅蘿蔔,木耳	香Q米飯 白米	8BQ翅小腿 翅小腿/烤	鮮蔬甜不辣 時蔬,CAS甜不辣/炒	Q蔬菜	木須肉絲湯 榨菜,豬肉絲	優酪乳	慶生蛋糕 蛋糕	5.1	2.2	2.1	2.1	669	✓
1/12	四	五穀鹹粥 白米,五穀米,紅蘿蔔	五穀飯 白米,五穀米	深海花枝排 花枝排/炸	鬍鬚張滷肉 豬肉,非基改干丁/滷	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,柴魚片	火龍果	絲瓜麵線 麵線,絲瓜	5.2	2.2	2.2	2.3	687.5	✓
1/13	五	茄汁義大利麵 義大利麵,紅蘿蔔,玉米粒	香Q米飯 白米	香烤雞排 雞排/烤	冬瓜燒肉 冬瓜,豬肉丁/燒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯	豆漿	玉米蒸蛋 玉米粒,雞蛋	5.1	2.2	2.1	2.1	669	✓
1/16	一	麻油麵線 麵線	香Q米飯 白米	糖醋魚球 魚丁,洋蔥/燒	鐵板銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜/炒	產履蔬菜	招牌米粉湯 米粉,紅蘿蔔,香菇	橘子	小米粥 白米,小米	5.2	2.3	2.2	2.1	686	✓
1/17	二	香菇肉絲板條 板條,香菇,豬肉絲	養生小米飯 白米,小米	紅燒雞丁 雞胸丁/燒	一品香白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 非基改豆腐,紫菜	鮮奶	養生地瓜湯 地瓜	5.2	2.2	2.1	2.1	676	✓
1/18	三	鮭魚炒飯 白米,鮭魚	香Q米飯 白米	蔥爆肉絲 洋蔥,豬肉絲/炒	五彩鮮瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	Q蔬菜	清香蘿蔔湯 白蘿蔔	香蕉	客家米苔目 米苔目,紅蘿蔔,木耳	5.2	2.1	2.2	2.2	675.5	✓
1/19	四	玉米肉茸粥 白米,玉米粒,絞肉	燕麥飯 白米,燕麥	香酥魚塊 魚塊/炸	和風白玉燒 白蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結/煮	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜,豬肉片	優酪乳	關西燒仙草 仙草	5.1	2.2	2.3	2.3	683	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580號) 『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用』

PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 ※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。