



第一餐盒

專營營養午餐
電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號
營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



114 年 5 月 學生營養午餐菜單 陽明高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	蛋 白/份	鈣 質/份	鈉 質/份
1	四	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	哈燒肉包 X1 ※肉包(蒸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	豆漿	6.5	2.5	2	2.7	814	287	
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	★脆皮鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	301	
5	一	栗子鮮菇炊飯 白米、栗子、鮮菇	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	九份芋圓 芋圓、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828	291	
6	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍、肉絲(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805	255	
7	三	有機白米飯 有機白米	油腐燒豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.5	2	2.8	785	263	
8	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	828	245	
9	五	小米飯 白米、小米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805	279	
12	一	日式炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	糖醋魚片 X1 ※生鮮魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲		6.3	2.5	2	3	814	251	
13	二	白米飯 白米	奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、※椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 海帶絲、※豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.8	819	273	
14	三	海苔 5A++(9 年級) 有機白米飯 有機白米、海苔	★必勝炸豬排 X1 ※豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁		6	2.5	2	3	795	267	
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	燒賣 X2 燒賣(蒸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	乳品	6.3	2.5	2	3	814	277	
16	五	不 供 餐													
19	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	◆奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶 粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.3	2.5	2	3	814	280	
20	二	古早味菜飯 白米、蔬菜	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	鍋燒白菜雞 ※豆皮、白菜、蔬菜、雞肉(煮)	銀絲卷 X1 銀絲卷(蒸)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	785	270	
21	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚		6.3	2.5	2	2.8	805	285	
22	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★脆皮炸雞腿 X1 ※雞腿(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、洋蔥(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	乳品	6.5	2.5	2	3	828	292	
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、※椰奶		6.5	2.5	2	2.8	819	266	
26	一	番茄田園 義大利麵 ※麵、番茄、洋蔥、玉米粒	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	★炸 地瓜薯條 X5 ※地瓜薯條(炸)	西式燉菜 馬鈴薯、洋蔥、蔬菜、※奶 粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓		6.5	2.5	2	3	828	240	
27	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、菜圃(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	800	242	
28	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	281	
29	四	粽香油飯 糯米、香菇、肉絲	★酥炸魚片 X1 ※魚肉(炸)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	什錦鮮菇 鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	乳品	6.2	2.5	2	3	817	263	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原。大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚。履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別	主 菜 類 別
豆 類	魚 類	海 鮮	豬 肉	雞 肉	牛 肉	生 鮮	食 材	調 理	食 品	加 工	食 材	調 理	食 品	加 工	食 材
0 次	3 次	9 次	8 次	20 次	0 次	3 次	4 次	8 次	4 次	8 次	4 次	8 次	4 次	8 次	4 次