



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
 第一餐盒官方LINE
 請搜尋@btv8645a



110年12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	全糖類/份	豆類/份	魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	三	有機白米飯 有機白米	東坡肉 豬肉、蔬菜(煮)	肉燥炒蛋 蛋、絞肉、毛豆、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、豆皮(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	3	809	282	
2	四	奶香鮮菇義大利麵 麵、蔬菜	BBQ燒雞排 X1 雞排(油烤)	★炸地瓜薯條 X5 生鮮地瓜條(炸)	培香花椰 花椰菜、培根(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	乳品	6.5	2.2	2	3	803	241
3	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	6.3	2.5	2	2.8	805	242	
6	一	麥片飯 白米、麥片	奧勒岡番茄肉醬 番茄、絞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	起司洋芋雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜、起司(煮)	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍(炒)	青菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	800	301
7	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜、魚板(炒)	青菜	QQ山粉圓 QQ圓、山粉圓	6.3	2.5	2	2.8	805	315	
8	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁醬燒雞翅 X1 雞翅(油烤)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	6	2.5	2	3	800	262	
9	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鵝鶉蛋雞肉 鵝鶉蛋、雞肉、蔬菜(燒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	乳品	6.3	2.5	2	2.8	803	283
10	五	嘉義雞絲飯 白米、雞肉絲	菲力豬排 X1 豬排(油)	★香酥魚丁 X2 魚丁(炸)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	800	295
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豬 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉(煮)	鮮蔬豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	豆漿	6.2	2.5	2	2.8	800	243
14	二	白米飯 白米	韓式燒雞 雞肉、蔬菜、白菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.8	819	253	
15	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥、豆干(煮)	★炸雞柳 X1 雞柳(炸)	蟹棒絲瓜 蟹肉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	6	2.5	2	3	800	292	
16	四	D.I.Y肉羹麵 麵條	鐵路豬排 X1 豬排(油)	沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	三絲豆芽 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)	乳品	6.5	2.5	2	3	832	268
17	五	芝麻飯 白米、芝麻	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	鹽水雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	青菜	紫菜湯 紫菜、薑絲	6.1	2.5	2	2.7	800	273	
20	一	糙米飯 白米、糙米	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 魚丁(燒)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、小排	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	282
21	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★炸雞丁 X3 雞丁(炸)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	3	828	293	
22	三	有機白米飯 有機白米	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉(烤)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、肉絲、豆腐	6	2.5	2	3	800	275	
23	四	白米飯 白米	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜、紅蘿蔔(煮)	鹽味高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯 蔬菜、豆腐	乳品	6.5	2.5	2	2.7	814	258
24	五	茄汁肉醬義大利麵 麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米	普羅旺斯歐風雞腿 X1 雞腿(油烤)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	246
27	一	小米飯 白米、小米	★炸豬排 X1 豬排(炸)	風味番茄蛋 蛋、洋蔥、番茄、香料(炒)	啵啵玉米 玉米(炒)	青菜	蔬菜丸湯 蔬菜、丸子	豆漿	6.2	2.5	2	3	808	263
28	二	白米飯 白米	三杯魚 魚肉、油豆腐、蔬菜、九層塔(炒)	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	山藥養生湯 山藥、馬鈴薯	6.3	2.5	2	2.8	805	270	
29	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	椒鹽花枝丸 X2 花枝丸(烤)	雙色蒲瓜 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6.5	2.5	2	2.7	814	265	
30	四	雜糧飯 白米、雜糧	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	★麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、麥片	乳品	6	2.5	2	2.7	801	282

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

主菜種類 (次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
豆類及豆、麵筋製品	魚及海鮮	肉類	鮮食	加工食品	魚類	其他	油炸品		
0次	2次	12次	8次	22次	0次	4次	1次	9次	5次



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方LINE
請搜尋@btv8645a

110年12月學生營養午餐菜單 素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡
1	三	白米飯 白米	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	毛豆炒蛋 蛋、毛豆、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、豆皮(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.8	784
2	四	奶香鮮菇 義大利麵 麵、蔬菜	素花枝捲 X1 素花枝捲(烤)	★地瓜薯條 X5 生鮮地瓜條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2	2	2.8	781
3	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油素雞 素雞(煮)	豆皮炒年糕 年糕、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	6.5	2	2	2.8	781
6	一	麥片飯 白米、麥片	奧勒岡番茄素肉醬 番茄、素肉、蔬菜(炒)	起司洋芋 馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍(炒)	青菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2	2	2.8	781
7	二	白米飯 白米	糖醋豆包 豆包(油)	四喜干丁 豆干、蔬菜、玉米、毛豆(煮)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	QQ山粉圓 QQ圓、山粉圓	6.2	2.5	2	2.8	798
8	三	白米飯 白米	乾燒麵腸 麵腸、蔬菜(燒)	蔬菜豆干 蔬菜、豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	冬瓜湯 冬瓜	6.1	2.5	2	2.8	792
9	四	糙米飯 白米、糙米	麻油山藥煮 山藥、角螺豆皮(煮)	蔬菜鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、蔬菜(燒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.5	2	2	2.8	781
10	五	白米飯 白米	梅干豆腐 豆腐、梅干菜(炒)	核桃香煨苦瓜 苦瓜、核桃(炒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2	2	2.7	777
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	鮮蔬豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2	2	2.8	781
14	二	白米飯 白米	韓式燒油腐 油豆腐、蔬菜、白菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	鮮蔬湯 蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
15	三	白米飯 白米	瓜仔豆干 瓜仔、豆干(煮)	鳳梨炒木耳 木耳、鳳梨(炒)	雙色絲瓜 絲瓜、蔬菜(炒)	青菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.1	2	2.8	755
16	四	沙茶乾麵 麵條、蔬菜	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄(炒)	三杯豆腸 豆腸(炒)	三絲豆芽 紅蘿蔔、豆芽、木耳(炒)	青菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)	6.2	2.5	2	2.8	798
17	五	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋豆包 豆包(油)	鹽水蔬菜 小黃瓜、蔬菜(煮)	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	青菜	紫菜湯 紫菜、薑絲	6	2	2	2.7	742
20	一	糙米飯 白米、糙米	麻油地瓜豆皮 地瓜、蔬菜、豆皮(炒)	滷豆腐 X1 豆腐(油)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	青菜	藥膳洋芋湯 馬鈴薯	6.5	2.2	2	2.8	796
21	二	白米飯 白米	鮑菇豆干 杏鮑菇、豆干(炒)	麻婆茄子 豆干碎、茄子(炒)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.1	2	2.8	789
22	三	白米飯 白米	鐵板油豆腐 油豆腐、蔬菜(煮)	西式燉蔬菜 南瓜、蔬菜(炒)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、豆腐	6.3	2	2	2.8	767
23	四	海苔飯 白米、海苔	番茄豆包 豆包、番茄(炒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜、紅蘿蔔(煮)	鹽味高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	日式味噌湯 蔬菜、豆腐	6	2.1	2	2.7	749
24	五	茄汁 義大利麵 麵、番茄、玉米	滷大豆干 豆干(油)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2	2	2.7	777
27	一	小米飯 白米、小米	風味番茄蛋 蛋、番茄、香料(炒)	榨菜干片 豆干片、榨菜(炒)	啵啵玉米 玉米(炒)	青菜	蔬菜丸湯 蔬菜、丸子	6.5	2.5	2	2.8	819
28	二	白米飯 白米	三杯油豆腐 油豆腐、蔬菜、九層塔(炒)	海帶炒麵輪 海帶、麵輪(炒)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	山藥養生湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	819
29	三	白米飯 白米	鴻喜菇豆腐 豆腐、蔬菜、鴻喜菇(煮)	樹子苦瓜 苦瓜(炒)	雙色蒲瓜 蒲瓜、蔬菜(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6	2.1	2	2.7	749
30	四	雜糧飯 白米、雜糧	蜜糖地瓜 地瓜(燒)	燒麵腸 麵腸(燒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	青菜	綠豆湯 綠豆、麥片	6.5	2	2	2.7	777