



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號
營養師：藍奕欣(營養字第010171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



111年4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	糖 類/份	鈣 質/份	鈉 質/份
1	五	麥片飯 白米、麥片	蔥油雞 雞肉、蔬菜(炒)	肉燥粉絲 絞肉、冬粉、蔬菜(炒)	彩繪鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	元氣雞湯 雞丁、蔬菜		6.2	2.5	2	2.6	789	301	
清明連假															
6	三	有機白米飯 有機白米	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	2.8	805	275	
7	四	小米飯 白米、小米	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 魚肉(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	乳品	6.5	2.5	2	3	830	275	
8	五	義大利 奶香鮮菇麵 麵、蔬菜、鮮菇	義式香料骰子豚燒 豬肉、蔬菜(燒)	★薯球 X5 薯球(炸)	翠炒花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	822	242	
11	一	芝麻香飯 白飯、黑芝麻	日式咖哩雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	和風鮮蔬煮 竹筍、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	3	815	241	
12	二	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜(炒)	鴿蛋燒雞 雞肉、鴿蛋、蔬菜(燒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ山粉圓 QQ圓、山粉圓		6.2	2.5	2	2.8	798	260	
13	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬腳肉 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	田園什錦雞茸 玉米、雞絞肉、毛豆、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、白芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		6.5	2.5	2	2.8	820	244	
14	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★椒鹽魚排 X1 魚排(炸)	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	830	258	
15	五	燕麥飯 白米、燕麥	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	豆干敏豆 敏豆、豆干(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 魚丸、芹菜		6	2.5	2	2.7	780	287	
18	一	小米飯 白米、小米	泰式椒麻雞翅 X1 雞肉(過油-炒)	脆皮蝦捲 X1 蝦捲(烤)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	6.2	2.5	2	3	813	281	
19	二	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、小排骨		6.4	2.5	2	2.8	820	265	
20	三	有機白米飯 有機白米	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豚香豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	301	
21	四	青醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、義大利麵	BBQ 雞排 X1 雞排(烤)	★地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	乳品	6.5	2.5	2	3	827	255	
22	五	麥片飯 白米、麥片	蔥燒魚丁 魚肉、蔥(過油-燒)	洋芋燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	海帶油腐 油豆腐、海帶結(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	水果	6.6	2.5	2	3	835	275	
25	一	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(滷)	烤花枝丸 X2 花枝丸(烤)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	豆漿	6.2	2.5	2	2.7	800	293	
26	二	白米飯 白米	鹽水雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	翠筍雙絲 竹筍、木耳(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	806	283	
27	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚丁 魚肉、油豆腐、蔬菜、九層塔(炒)	香烤翅小腿 X2 翅小腿(烤)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排骨		6.4	2.5	2	2.8	815	271	
28	四	燕麥飯 白米、燕麥	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜(炒)	★卡啦雞柳條 X1 雞柳條(炸)	有機蒜香高麗 有機高麗菜、蒜頭(炒)	蔬菜	花生麥片甜湯 花生仁、麥片	乳品	6.5	2.5	2	3	830	245	
29	五	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬排 X1 豬排、蒜(煮)	番茄炒蛋 雞蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜		6.3	2.5	2	2.7	800	241	

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，使用非基因改造豆製品。

主菜		副菜		湯品		其他	
種類	次數	種類	次數	種類	次數	種類	次數
豆類	0次	魚類	3次	肉類	9次	生鮮	19次
筋類	0次	海鮮	3次	豬肉	9次	鮮食	19次
製	0次	肉類	3次	雞肉	7次	調	0次
品	0次	鮮肉	3次	鴨肉	7次	理	0次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	食	0次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	品	0次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	加	5次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	工	5次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	具	3次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	他	3次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	油	6次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	炸	6次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	品	4次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	甜	4次
	0次	鮮肉	3次	魚肉	7次	湯	4次