



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



111年6月學生營養午餐菜單 陽明高中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	乳品	食鹽	食糖	食油	食肉	食蛋	食豆	食蔬	食果	食水	食其	食他
1	三	有機白米飯 有機白米	★招牌洋釀炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆干、豆芽菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 洋蔥、白蘿蔔、豆腐		6.5	2.5	2	2.7	805	245					
2	四	第一油飯 糯米、肉絲	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 花枝丸(烤)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	乳品	6	3	2	2.8	821	255					
6	一	糙米飯 糙米、白米	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(滷)	玉米炒蛋 蛋、玉米、蔬菜、毛豆(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q圓	豆奶	6.5	3	2	2.8	856	351					
7	二	白米飯 白米	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	★炸魚塊 X2 魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、豆干(炒)	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6	3	2	2.9	826	302					
8	三	有機白米飯 有機白米	茄汁燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	鮮瓜炒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、豆包(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.2	2.5	2	2.8	798	245					
9	四	白醬鮮菇麵 麵條、鮮菇、蔬菜	蜜香雞翅 X1 雞翅(滷)、白芝麻	★黃金薯球 X4 薯球(炸)	培香玉筍花椰 玉米筍、花椰菜、培根(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	乳品	6.5	2	2	2.8	781	332					
10	五	芝麻香飯 白米、芝麻	香滷豬排 X1 豬排(滷)	鵝鶉蛋雞肉 鵝鶉蛋、蔬菜、雞肉(炒)	田園四喜 玉米、毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海芽、薑絲		6.5	3	2	2.9	861	272					
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6	3	2	2.8	821	302					
14	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	BBQ 雞柳條 X1 雞柳條(烤)、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	3	2	2.8	842	268					
15	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)	花枝捲 X1 花枝捲(烤)	培根高麗 高麗菜、培根(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.3	3	2	2.9	847	242					
16	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	綜合滷味 油豆腐、蘿蔔、海帶(滷)	啵啵玉米 玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	243					
17	五	麥片飯 白米、麥片	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	蔬菜燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	251					
20	一	糙米飯 糙米、白米	腰果雞丁 雞丁、腰果、蔬菜(炒)	回鍋肉片 高麗菜、豆干、蔬菜、肉片(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	魚丸湯 魚丸	豆奶	6	2.5	2	2.9	788	301					
21	二	白米飯 白米	◆日式壽喜燒魚 魚肉、蔬菜(煮)	歐姆肉燥炒蛋 絞肉、蔬菜、蛋(炒)	蔬菜甜不辣 甜不辣、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		6.5	2.5	2	2.8	819	302					
22	三	有機白米飯 有機白米	蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥、豆干片(炒)	起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、起司(煮)	芝麻海帶 海帶、白芝麻(炒)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		6.3	2.5	2	2.8	805	305					
23	四	番茄肉醬麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	★脆皮地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	西式濃湯 洋蔥、馬鈴薯、玉米	乳品	6.5	3	2	2.8	856	262					
24	五	小米飯 白米、燕麥	瓜仔肉 絞肉、豆干、脆瓜(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	3	2	2.8	821	283					
27	一	古早味炒米粉 米粉、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(滷)	竹筍雞肉 竹筍、蔬菜、雞肉(炒)	彩蔬敏豆 甜椒、蔬菜、敏豆(炒)	蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	水果	6	3	2	2.8	821	305					
28	二	白米飯 白米	鮮蔬雞肉煲 雞肉、蔬菜、起司(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	296					
29	三	有機白米飯 有機白米	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞球 X3 雞丁(炸)	炒絲瓜 絲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	TAP豆奶	6	3	2	2.8	821	235					

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。

◆表示3章IQ新制溯源水產品

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	魚及海	肉鮮	生鮮	調	理	加	工	食	品	油	炸	品	甜	湯
0次	2次	10次	8次	20次	2次	0次	2次	3次	6次	3次				