



# 111年8~9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	全日 種類/份	豆類 種類/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
30	二	白米飯 白米	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、◎豆干(煮)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、◎蛋(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.3	2.5	2	2.9	809	392
31	三	有機白米飯 有機白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒魚丁 ◎魚丁、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 蓮藕、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	377
1	四	咖哩雞蓉 烏龍麵 ◎烏龍麵、蔬菜、雞絞肉	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	烤蝦捲 X2 ◎▲蝦捲(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	2.9	823	300
2	五	野菇炊飯 白米、蔬菜	燒雞翅 X1 雞翅(燒)	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	豆干敏豆 敏豆、◎豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	2.8	819	362
5	一	什錦麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	茄汁黃金蛋 X1 蛋(過油-煮)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、◎豆腐	6.2	2.5	2	2.7	793	311
6	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	6.1	2.5	2	2.7	786	335
7	三	有機白米飯 有機白米	日式里肌肉排 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、◎起司(煮)	蘿蔔油腐 蘿蔔、蔬菜、◎油豆腐(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	346
8	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	★炸魚排 X1 ◎魚排(炸)	紅燒燉肉 肉丁、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ◎魚丸	6.2	2.5	2	3	807	302
9	五	<b>中 秋 節</b>											
12	一	西班牙燉飯 白米、蔬菜	黑胡椒豬排 X1 豬排(滷)	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥、玉米(炒)	芝麻海帶 海帶、◎芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓、黑糖	6.5	2.5	2	2.9	823	303
13	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、◎豆腐	6	2.5	2	2.9	788	301
14	三	有機白米飯 有機白米	◆糖醋魚排 X1 ◎魚肉(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ◎豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.9	788	340
15	四	白醬鮮菇 義大利麵 ◎麵、鮮菇、玉米、洋蔥、◎奶粉	迷迭香烤雞腿 X1 雞肉(滷烤)	烤花枝捲 X1 ◎▲花枝捲(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	301
16	五	芝麻香飯 白米、◎芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鴿蛋關東煮 ◎鴨蛋、蔬菜、▲黑輪(煮)	回鍋高麗 高麗菜、◎豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	319
19	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 洋蔥、雞丁、▲米血、蔬菜(炒)	★酥炸魚 X3 ◎魚肉(炸)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	6.5	2.5	2	2.8	819	355
20	二	白米飯 白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、◎豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	355
21	三	有機白米飯 有機白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸-燴)	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、◎豆干、蔬菜(炒)	DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	蔬菜豬肉湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	784	329
22	四	古早味乾麵 麵條、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(烤)	肉燥滷蛋 X1 蛋、絞肉(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	305
23	五	第一油飯 糯米、香菇、肉絲	鮭魚排 X1 ◎鮭魚排(烤)	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819	352
26	一	青醬義大利麵 ◎義大利麵、蔬菜、◎奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	地瓜雞柳條 X1 地瓜薯條、雞柳條(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	341
27	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ◎蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨	6.3	2.5	2	2.9	809	305
28	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	★鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	366
29	四	糙米飯 糙米、白米	◆★酥炸魚 X3 ◎魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、◎麥片	6.5	2.5	2	2.7	814	369
30	五	什錦炒飯 白米、蔬菜	莎莎嫩雞翅 X1 雞翅、洋蔥、番茄(過油-煮)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	海帶油腐 海帶、◎油豆腐(滷)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥	6	2.5	2	2.8	784	351

◎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)																	
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	▲魚	肉	加	工	其	他	★	油	炸	品	甜	湯
0次	3次		11次		9次		23次		0次					4次			0次			7次			5次			