



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)

豬肉
產地臺灣



112 年 11 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 和糖 類/份	豆 腐/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡	鈣 質/㎎													
1	三	有機白米飯 有機白米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	紅燒魚 滷魚丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豆芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	藥膳排骨湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805	252													
2	四	白米飯 白米	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、滷豆瓣、蔬菜(油)	滷白菜 白菜、蔬菜、滷蝦米(油)	有機 蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	乳 品	6.5	2.5	2	2.9	823	236													
3	五	西西里肉醬 義大利麵 滷義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(油炸)	★炸薯球蝦捲 X1 滷薯球、滷蝦捲(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	264													
6	一	燕麥飯 白米、滷燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	★香酥玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	什錦蔬菜 蔬菜、敏豆、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	235													
7	二	DIY 泰式打拋麵 油麵、蔬菜	香滷雞腿 X1 雞腿(油)	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐		6	2.5	2	2.8	784	292													
8	三	有機白米飯 有機白米	★椒鹽魚排 X1 滷魚排(炸)	家常炒肉片 滷油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨	履歷 豆漿	6	2.5	2	2.8	784	273													
9	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、蔬菜、雞肉(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、滷豆皮(燒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、滷麥片	乳 品	6.5	2.5	2	2.9	823	283													
10	五	麥片飯 白米、滷麥片	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 滷麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	818.5	292													
13	一	校	慶	補	假																						
14	二	紅藜蔬菜炒飯 白米	黑胡椒豬排 X1 豬排(燒)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	芝麻海帶 海帶、滷芝麻(炒)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.5	2	2.9	809	243													
15	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮炸雞排 X1 雞排(炸)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	292													
16	四	糙米飯 白米、糙米	台式燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 滷魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	乳 品	6.5	2.5	2	2.8	819	254													
17	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) (請帶碗盛裝) 滷麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 滷蛋(油)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.3	2.5	2	2.9	809	232													
20	一	麥片飯 白米、滷麥片	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓		6.5	2.5	2	2.8	819	211													
21	二	DIY 肉燥麵 麵、蔬菜	★炸無骨雞排 X1 滷雞排(炸)	瓜仔肉燥 豬肉、豆干、脆瓜(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉		6.1	2.5	2	3	800	222													
22	三	有機白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、滷豆腐、滷魷魚(炒)	芝麻敏豆 敏豆、滷芝麻(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉		6.5	2.5	2	2.8	819	219													
23	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	◆糖醋魚 X1 滷(生鮮)魚丁(過油-燴)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	乳 品	6.5	2.5	2	2.9	823	208													
24	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	DIY 拌菜 豆芽、滷豆干、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.9	809	283													
27	一	野菇白醬 義大利麵 滷義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香烤雞 X1 雞肉(油炸)	★香酥洋芋肉條 薯條、豬肉(炸)	西式彩蔬 甜椒、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	301													
28	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	咖哩魚 滷魚肉、蔬菜、滷豆腐(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蒜頭(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6	2.5	2	2.8	784	268													
29	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 滷豬排(油)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、滷起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	273													
30	四	蔬菜炒飯 白米、蔬菜	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	乳 品	6.5	2.5	2	2.9	823	293													
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，不適合同過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。																											
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 品		魚 及 海 肉 鮮		豬 肉 雞 肉		生 鮮 食 材		調 理 食 品		加 工 肉 類		其 他		油 炸 品		甜 湯	
麵 筋 製 品		2次		10次		9次		2次		0次		2次		2次		8次		5次									



請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

