



112 年 2 月 學生營養午餐菜單 陽明高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全日 糖類 總量 (g)	全日 蛋白質 總量 (g)	全日 脂肪 總量 (g)	全日 熱量 (kcal)	全日 鈣質 (mg)		
13	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)</small>	肉燥豆腐煲 <small>※豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)</small>	彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.3	2.3	2	2.8	790	241	
14	二	西班牙燉飯 <small>白米、蔬菜</small>	★香酥雞腿 X1 <small>※雞腿(炸)</small>	哈燒肉包 X1 <small>肉包(蒸)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	286	
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鹽水雞丁 <small>雞丁、蔬菜(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、雞丁</small>	6	2.5	2	2.8	784	242	
16	四	第一乾拌麵 <small>※麵、蔬菜</small>	古早味豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	★玉米餅 X1 <small>※玉米餅(含奶製品)(炸)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、※魚丸</small>	鮮奶	6.3	2.5	2	2.9	809	263
17	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	翠炒雙絲 <small>木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	305	
18	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	茄汁鮮魚 <small>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	6	2.5	2	2.8	784	299	
20	一	義大利 番茄肉醬麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼(烤)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	242	
21	二	白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	什錦燉雞 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	履歷 豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	253
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★日式炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	白玉油腐 <small>蘿蔔、※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	286	
23	四	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、蔬菜(煮)</small>	洋釀雞翅 X1 <small>雞翅(過油-燒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	嫩豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	鮮奶	6.1	2.5	2	2.9	795	297
24	五	第一油飯 <small>糯米、香菇</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	雞汁粉絲 <small>冬粉、蔬菜、雞絞肉(炒)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	330	

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

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、海、肉、鮮	豬	肉、雞、肉	生、鮮、食、材	調、理、食、品	加、工、食、品	其、他
0次	1次	6次	4次	11次	0次	1次	2次
						魚、肉、類	油、炸、品、甜、湯

**食物掉在地上，3 秒或 5 秒內撿起來
就不會沾染到細菌或微生物，
這是真的嗎？**

掉落的食物沾到細菌的程度，與食物特性、接觸表面的時間、材質、細菌濃度有關；接觸時間越長、較潮溼的食物等，都可能會沾到較多的細菌，建議食物掉在地上勿食用，不要再堅持是幾秒了！不想浪費的話，就先洗一洗再煮過，比較衛生哦！

