



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



# 112年5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/胚芽米/生	豆類/魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/毫克
1	一	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆豬排 X1 豬排(燒)	奶香洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.7	814	255
2	二	奶香鮮菇燉飯 白米、蔬菜	五香翅腿 X2 翅小腿(滷)	★玉米可樂餅 X2 玉米餅(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	2.6	810	248
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	麥克雞塊 X2 雞塊(烤)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2	1.5	2.5	768	273
4	四	DIY 南洋叻沙 海鮮湯麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、蔬菜	海鮮總匯 ※白蝦 X1、※鮫魚圓 X2、※魚丸、 ※魚輪(煮)	哈燒肉包 X1 肉包(蒸)	綜合滷味 海帶結、滷豆腐、蔬菜 (滷)	有機蔬菜	南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅	6	2.5	2	2.8	784	282
5	五	小米飯 白米、小米	★韓式炸雞 X1 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、滷豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	6	2.5	2	3	793	275
8	一	麥片飯 白米、麥片	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	6	2.5	2	3	793	345
9	二	D. I. Y. 咖哩烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	薑燒肉排 X1 豬排(燒)	玉兔包 X1 玉兔包(蒸)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌	6.3	2.5	1	2.8	805	291
10	三	有機白米飯 有機白米	沙茶豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	265
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	★鍋貼 X2 鍋貼(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	271
12	五	白米飯 白米	蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	255
15	一	糙米飯 白米、糙米	★糖醋魚排 X1 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	泡菜年糕 白菜、蔬菜、年糕(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	3	828	302
16	二	彩蔬炒飯 白米、蔬菜	鐵板燒豬 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	春捲 X1 春捲(烤)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	6	2.5	1.5	2.8	784	292
17	三	海苔 5A++ 有機白米飯 有機白米、海苔	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	蝦鮮粉絲煲 (白蝦 X1) ※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.8	819	271
18	四	番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、※麵	義式香烤雞排 X1 雞排(油烤)	★炸物雙拼 ※薯條、※甜不辣(炸)	翠炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	243
19	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	BBQ 翅腿 X2 翅小腿(燒)	玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	1.5	2.7	814	272
22	一	日式什錦炊飯 白米、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(滷)	燒賣 X2 燒賣(蒸)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	6	2.5	2	2.7	779	269
23	二	白米飯 白米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	293
24	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	椒鹽薯條 X4 薯條(烤)	有機蔬菜	客家版條湯 板條、蔬菜	7	2.5	1	2.8	842	242
25	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★卡啦雞柳 X2 ※雞柳條(炸)	肉燥豆干 豬肉、※豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	2.5	2	3	793	266
26	五	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶	6.3	2.5	2	2.8	805	283
29	一	銀絲卷 X1 銀絲卷	◆紐澳良魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜粥 玉米、蔬菜、白米	6	2.5	2	2.7	779	273
30	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	★椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(炸)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
31	三	有機白米飯 有機白米	秘製豬排 X1 ※豬排(燒)	關東煮 海帶、※甜不辣、※魚丸(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	291

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，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主菜種類	魚類	肉類	海鮮	豬	肉	雞	肉	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	肉	海鮮	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	加工食品	油炸品	甜湯		
0次	4次			10次		9次		23次	0次	8次	4次	9次	5次