



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FB
 請搜尋 goodeatingnol



112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	全蛋/個	紅肉/份	蔬菜/份	油/份	熱量/大卡	鈣質/瓶	
30	三	有機白米飯 有機白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒肉片 肉片、蔬菜(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	240	
31	四	DIY烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	鮮奶	6.5	2.5	2	2.9	823	300
1	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	★無骨雞排 X1 雞排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	2.8	819	362	
4	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.2	2.5	2	2.7	793	301	
5	二	南洋風味炒麵 麵、蔬菜	BBQ雞腿 X1 雞腿(油烤)	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	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	305	
6	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)	白菜滷 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	6.3	2.5	2	2.9	809	346	
7	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	鮮奶	6.2	2.5	2	3	807	252
8	五	白米飯 白米	香滷雞排 X1 雞排(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	352	
11	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖	6.5	2.5	2	2.9	823	303	
12	二	DIY打拋麵 ※麵條、蔬菜	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	★香酥雞翅 X1 ※雞翅(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	241	
13	三	有機白米飯 有機白米	★糖醋魚 X1 ※魚肉、洋蔥(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.9	788	340	
14	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉	迷迭香烤雞 X1 雞肉(油烤)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲、紅蘿蔔(炒)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	鮮奶	6.5	2.5	2	3	828	261
15	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	蜜汁雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、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	
18	一	糙米飯 糙米、白米	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	三杯雞 雞丁、※油豆腐、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	豚香蔬菜湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	2.8	819	351	
19	二	炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	311	
20	三	有機白米飯 有機白米	★韓式炸翅腿 X2 雞肉(炸-增)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	DIY韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	279	
21	四	芝麻飯 白米、※芝麻	香烤雞排 X1 雞排(烤)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	鮮奶	6	2.5	2	2.9	788	245
22	五	和風鮮蔬燉飯 白米、蔬菜	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	232	
23	六	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁	6	2.5	2	2.8	784	341	
25	一	青醬義大利麵 ※麵、蔬菜、※奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	★脆皮雞柳條 X1 雞柳條(炸)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	蔬菜	洋蔥蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	241	
26	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	包心圓甜湯 包心圓	6.3	2.5	2	2.9	809	305	
27	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	履歷漿	6.3	2.5	2	2.7	800	326
28	四	第一油飯 糯米、香菇	中秋烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	鮮奶	6.5	2.5	2	2.7	814	269

~中秋節愉快~

※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※

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 2次	豬肉 11次
雞肉 10次	肉類 23次	生鮮食材 0次
調理食品 4次	加工類 0次	其他 8次
油	炸品	甜湯 5次