



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)



113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	全穀類 種類/份	大豆 類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
16	五	白米飯 <small>白米</small>	奶香咖哩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)</small>	肉醬豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>※魚丸、芹菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	276	
17	六	什錦炒飯 <small>白米、蔬菜、素火腿</small>	★日式炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	和風黑醋炒雞肉 <small>馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	履歷 豆漿	6.5	2.5	2	2.9	823	247
19	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉、南瓜、蔬菜(燉)</small>	肉絲花椰 <small>肉絲、花椰菜(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.3	2	2.9	808	248	
20	二	DIY肉燥麵 <small>麵條、蔬菜</small>	★香酥無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇、洋葱(炒)</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)</small>	蔬菜	鮮菇洋芋湯 <small>鮮菇、馬鈴薯</small>	6.3	2.5	2	3	814	242	
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◆茄汁鮮魚 <small>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	洋葱炒蛋 <small>※蛋、洋葱、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	785	263	
22	四	招牌雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	香滷雞腿 X1 <small>雞腿(滷)</small>	關東煮 <small>蘿蔔、※油豆腐、※魚輪(燉)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>	乳品	6	2.5	2	2.8	785	281
23	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>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	293	
26	一	番茄肉醬麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	★蝦捲 X1 薯條 X5 <small>※薯條、※蝦捲(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋葱</small>	6.5	2.3	2	3	813	241	
27	二	白米飯 <small>白米</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	243	
28	三	和 平 紀 念 日												
29	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋葱、蔬菜(炒)</small>	★香酥雞翅 X1 <small>雞翅(炸)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米</small>	乳品	6	2.5	2	2.8	785	255

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	魚及海鮮	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	1次	4次	5次	10次	0次	1次	1次	4次	2次	

玉米筍和玉米有關係嗎？



各位同學請坐好！今天有兩位轉學生要介紹給大家認識囉~請第一位上台自我介紹。

1

大家好！我是玉米哥哥，因為澱粉含量高被分到全穀雜糧班，我小的時候跟弟弟一樣是玉米筍。

2

我是玉米弟弟，因為熱量低、有豐富膳食纖維，所以被分到蔬菜班，我的夢想是成為像哥哥一樣金黃飽滿的玉米。

3

以後要找玉米哥哥要去全穀雜糧班，找玉米弟弟要去蔬菜班囉！大家不要搞錯囉！

4

知道了！ 知道了！