



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3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/雞蛋/肉類/魚類/豆類/粉類/油類/調味料/其他	營養成分	鈣質/大卡	鈉質/大卡			
1	五	麥片飯 白米、麥片	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚排 X1 ※魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.5	2.5	2	2.5	805	248	
4	一	燕麥飯 白米、燕麥	香料雞排 X1 雞排(油)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.5	770	255	
5	二	D.I.Y 打拋豬拌麵 油麵、蔬菜	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨丁	6.5	2.5	2	2.5	805	312	
6	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	薯條烤雞肉串 X1 雞肉串、薯條(烤)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.5	805	255	
7	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	蜜汁豬排 X1 豬排(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	乳品	6.5	2.5	2	2.5	805	276
8	五	日式 D.I.Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(油)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.5	805	243	
11	一	沙茶麵疙瘩 ※麵疙瘩、蔬菜	★杏鮑菇鹽酥雞 X4 雞肉、杏鮑菇(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.5	2.5	2	2.5	805	266	
12	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	香滷雞排 X1 雞排(油)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	黑糖粉圓 黑糖、粉圓	6.5	2.5	2	2.5	805	245	
13	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞腿 X1 雞腿(烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金草鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排	6.5	2.5	2	2.5	805	243	
14	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	★酥炸玉米餅 X1 鮭魚丸 X1 ※玉米餅、鮭魚丸(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(油)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	2.5	805	276
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳	6.5	2.5	2	2.5	805	259	
18	一	什錦炒飯 白米、蔬菜	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	6.3	2.5	2	2.5	791	248	
19	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	雞絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、雞肉(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.5	791	241	
20	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.5	2	2.5	791	277	
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(油)	起司南瓜雞 雞丁、南瓜、蔬菜、※起司(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜、絞肉	乳品	6.5	2.5	2	2.5	805	240
22	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	2.5	805	281	
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	6.5	2.5	2	2.5	805	253	
26	二	和風 舞菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.5	791	262
27	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	肉絲高麗菜 高麗菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	6.3	2.5	2	2.5	791	275	
28	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-增)	年糕魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷、年糕(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	乳品	6.5	2.5	2	2.5	805	291
29	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒豬排 X1 豬排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	★乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	6	2.5	2	2.5	770	243	

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。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚

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	魚類	肉類	生鮮	鮮食	調理	魚	肉	其他	油	炸品	甜	湯
0次	1次	10次	10次	21次	0次	4次	2次	6次	4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~

