



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)



## 陽明高中

| 日期 | 週 | 主食                                                           | 主菜                                    | 副菜一                                      | 副菜二                                  | 副菜三      | 湯品                                   |        | 全穀<br>根莖<br>類/份 | 豆類<br>魚肉<br>/份 | 蔬<br>菜/<br>份 | 油<br>類/<br>份 | 奶<br>蛋/奶<br>蛋/份 | 肉<br>類/<br>份 | 鈣<br>質/<br>mg |
|----|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|--------|-----------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|
| 1  | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>                                 | 蔥爆豬柳<br><small>豬柳、蔬菜(炒)</small>       | ★香雞堡排 X1<br><small>※香雞堡排(炸)</small>      | 白菜滷<br><small>白菜、蔬菜(煮)</small>       | 有機<br>蔬菜 | 香菇排骨湯<br><small>香菇、蔬菜、排骨</small>     |        | 6               | 2.5            | 2            | 3            | 793             | 240          |               |
| 2  | 四 | 燕麥飯<br><small>白米、燕麥</small>                                  | 五香雞排 X1<br><small>雞排(油)</small>       | 番茄炒蛋<br><small>※蛋、番茄(炒)</small>          | 什錦鮮瓜<br><small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>      | 有機<br>蔬菜 | 仙草綜合圓<br><small>仙草、QQ 圓</small>      | 乳<br>品 | 6.5             | 2.5            | 2            | 2.7          | 814             | 244          |               |
| 3  | 五 | 第一油飯<br><small>糯米、香菇、肉絲</small>                              | 三杯雞<br><small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>    | 肉絲炒菇<br><small>鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)</small>       | 鮮蔬豆包<br><small>※豆包、蔬菜(煮)</small>     | 有機<br>蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br><small>番茄、蔬菜</small>        |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 2.7          | 800             | 267          |               |
| 6  | 一 | 麥片飯<br><small>白米、※麥片</small>                                 | ★鹽酥魚排 X1<br><small>※魚排(炸)</small>     | 茄汁豬肉<br><small>豬肉、番茄、蔬菜(炒)</small>       | 鮮菇燉煮<br><small>鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)</small>   | 蔬菜       | 黑糖地瓜圓<br><small>地瓜、地瓜圓</small>       |        | 6.5             | 2.5            | 2            | 3            | 828             | 267          |               |
| 7  | 二 | 日式風味炒麵<br><small>麵、蔬菜</small>                                | 照燒雞腿 X1<br><small>雞腿(油)</small>       | 虱目魚輪 X1<br><small>※虱目魚輪(煮)</small>       | 和風筑前煮<br><small>竹筍、蔬菜(煮)</small>     | 蔬菜       | 味噌豆腐湯<br><small>※豆腐、蔬菜、味噌</small>    |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 2.8          | 805             | 291          |               |
| 8  | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>                                 | 油腐燒豬肉<br><small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)</small> | 雙色肉茸<br><small>絞肉、玉米、蔬菜(炒)</small>       | 鮮蔬玉筍<br><small>玉米筍、蔬菜(炒)</small>     | 有機<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br><small>蔬菜、豬肉</small>         |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 2.8          | 805             | 288          |               |
| 9  | 四 | 嘉義雞肉飯<br><small>白米、雞肉</small>                                | 鐵路豬排 X1<br><small>豬排(油)</small>       | ★玉米餅 X2<br><small>※玉米餅(炸)</small>        | 香菇花椰<br><small>香菇、花椰菜(炒)</small>     | 有機<br>蔬菜 | 鮮瓜湯<br><small>鮮瓜、蔬菜</small>          | 乳<br>品 | 6.5             | 2.5            | 2            | 3            | 828             | 244          |               |
| 10 | 五 | 白米飯<br><small>白米</small>                                     | 地瓜燒雞肉<br><small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>   | 京醬肉片<br><small>豬肉、蔬菜(炒)</small>          | 乾煸豆段<br><small>※豆干、敏豆(炒)</small>     | 有機<br>蔬菜 | 蔬菜排骨湯<br><small>蔬菜、小排</small>        |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 2.8          | 805             | 264          |               |
| 13 | 一 | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>                                  | 糖醋魚 X1<br><small>※魚肉、蔬菜(過油-煮)</small> | 玉米炒蛋<br><small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>       | 彩燴三絲<br><small>木耳、蔬菜(炒)</small>      | 蔬菜       | 綠豆麥片<br><small>綠豆、※麥片</small>        |        | 6.5             | 2.5            | 2            | 3            | 828             | 286          |               |
| 14 | 二 | 白米飯<br><small>白米</small>                                     | 鐵板燒豬<br><small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)</small>  | 鹽燒雞肉<br><small>雞肉、蔬菜(炒)</small>          | 鮮瓜雙色<br><small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>      | 蔬菜       | 香菇雞湯<br><small>雞肉、香菇、蔬菜</small>      |        | 6               | 2.5            | 2            | 2.8          | 784             | 277          |               |
| 15 | 三 | 海苔 5A++ <sup>(9 年級)</sup><br>有機白米飯<br><small>有機白米、海苔</small> | ★必勝炸豬排 X1<br><small>豬排(炸)</small>     | 蔥燒菇菇雞<br><small>雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)</small>      | 筍香豆腐<br><small>竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)</small>  | 有機<br>蔬菜 | 芹香好彩頭湯<br><small>蘿蔔、芹菜</small>       |        | 6.5             | 2.5            | 2            | 2.8          | 819             | 258          |               |
| 16 | 四 | 奶香鮮菇<br>義大利麵<br><small>蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵</small>                  | 義式翅腿 X2<br><small>翅小腿(油)</small>      | 肉絲炒花椰<br><small>花椰菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>     | ★薯條 X5<br><small>※薯條(炸)</small>      | 有機<br>蔬菜 | 玉米蔬菜湯<br><small>玉米、蔬菜</small>        | 乳<br>品 | 6.5             | 2.5            | 2            | 3            | 828             | 243          |               |
| 17 | 五 | 不 供 餐                                                        |                                       |                                          |                                      |          |                                      |        |                 |                |              |              |                 |              |               |
| 20 | 一 | 西班牙燉飯<br><small>糯米、蔬菜</small>                                | ★炸無骨雞排 X1<br><small>雞排(炸)</small>     | 海帶滷蛋 X1<br><small>海帶、※蛋(油)</small>       | 蔬菜金平燒<br><small>牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜       | 柴魚豆腐湯<br><small>※豆腐、蔬菜、※柴魚</small>   |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 3            | 814             | 281          |               |
| 21 | 二 | 白米飯<br><small>白米</small>                                     | 梅乾豬肉<br><small>豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)</small>  | 蒸 蛋<br><small>※蛋、蔬菜(蒸)</small>           | 鍋燒白菜<br><small>白菜、蔬菜(煮)</small>      | 蔬菜       | 羅宋湯<br><small>番茄、蔬菜、絞肉</small>       |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 2.8          | 805             | 266          |               |
| 22 | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>                                 | 安東燉雞<br><small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>   | 鮮魷肉片<br><small>豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)</small> | 芝香拌菜<br><small>豆芽菜、蔬菜、※芝麻</small>    | 有機<br>蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br><small>榨菜、蔬菜、肉絲</small>     |        | 6.5             | 2.5            | 2            | 2.8          | 819             | 271          |               |
| 23 | 四 | DIY 肉燥拌麵<br><small>※麵條、蔬菜</small>                            | 蜜汁雞排 X1<br><small>雞排(油)</small>       | 肉燥豆干<br><small>豬絞肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)</small>   | 清炒時瓜<br><small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>      | 有機<br>蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br><small>蘿蔔、排骨</small>        | 乳<br>品 | 6               | 2.5            | 2            | 3            | 793             | 299          |               |
| 24 | 五 | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>                                  | 招牌豬腳<br><small>豬肉、豬腳、蔬菜(油)</small>    | 烤花枝捲 X2<br><small>※花枝捲(烤)</small>        | 彩蔬豆段<br><small>敏豆、蔬菜(炒)</small>      | 有機<br>蔬菜 | 摩摩喳喳<br><small>芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶</small> |        | 6.3             | 2.5            | 2            | 2.8          | 805             | 261          |               |
| 27 | 一 | 白米飯<br><small>白米</small>                                     | ◆紅燒魚<br><small>※魚肉、※豆腐、馬鈴薯(煮)</small> | 蔬菜雞肉串 X1<br><small>雞肉串(烤)、蔬菜(鋪底)</small> | 什錦鮮菇<br><small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>      | 蔬菜       | 玉米小排湯<br><small>玉米、小排</small>        |        | 6               | 2.5            | 2            | 2.7          | 779             | 240          |               |
| 28 | 二 | 義式麵疙瘩<br><small>麵疙瘩、蔬菜</small>                               | 乾燒雞肉<br><small>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>    | ★魷魚排 X1<br><small>※魷魚排(炸)</small>        | 西式燉菜<br><small>花椰菜、洋葱、蔬菜(炒)</small>  | 蔬菜       | 海芽蔬菜湯<br><small>海芽菜、蔬菜</small>       |        | 6.2             | 2.5            | 2            | 2.8          | 799             | 273          |               |
| 29 | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>                                 | 黑胡椒豬排 X1<br><small>豬排(燒)</small>      | 關東煮<br><small>海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)</small>      | 翠炒高麗菜<br><small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>    | 有機<br>蔬菜 | 竹筍湯<br><small>竹筍、蔬菜</small>          | 豆<br>漿 | 6.5             | 2.5            | 2            | 2.8          | 819             | 292          |               |
| 30 | 四 | 古早味炒飯<br><small>白米、蔬菜</small>                                | ★脆皮炸雞腿 X1<br><small>雞腿(炸)</small>     | 豬肉豆腐煲<br><small>豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>     | 雙色芽菜<br><small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>     | 有機<br>蔬菜 | QQ 山粉圓<br><small>QQ 圓、山粉圓</small>    | 乳<br>品 | 6.5             | 2.5            | 2            | 3            | 828             | 275          |               |
| 31 | 五 | 三穀飯<br><small>白米、三穀米</small>                                 | 鮮蔬燴肉<br><small>豬肉、蔬菜(炒)</small>       | 菜圓蛋<br><small>※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)</small>        | 香滷白菜<br><small>白菜、※蝦米、蔬菜(滷)</small>  | 有機<br>蔬菜 | 麵線羹<br><small>※麵線、蔬菜</small>         |        | 6.5             | 2.5            | 2            | 2.8          | 819             | 250          |               |

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 ( 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 ) |     |       |     |
|-------------------|---------------|---------|-----|-----|---------------------------|---------|-----------------------|-----------|-------------------|-----|-------|-----|
| 主 菜 種 類           | 豆 類 及 豆 筋 製 品 | 魚 及 海 鮮 | 肉 鮮 | 豬 肉 | 雞 肉                       | 生 鮮 食 材 | 調 理 食 品               | 副 加 工 食 品 | 肉 類               | 其 他 | 油 炸 品 | 甜 湯 |
| 次 數               | 0次            | 3次      | 9次  | 10次 |                           | 23次     | 0次                    | 5次        | 1次                |     | 8次    | 5次  |