



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)



114 年 2 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		本週 雞腿 雞排 份	魚 肉 類 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 大卡	鈣 質 mg
11	二	香鬆拌飯 白米、※香鬆	乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	276
12	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	雞肉豆腐 ※豆腐、蔬菜、雞肉絲(炒)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2	2.8	819	247
13	四	糙米飯 白米、糙米	香滷雞腿 X1 雞腿(油)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁	鮮奶	6.3	2.5	2	3	814	292
14	五	DIY 拉麵 ※麵、海帶芽	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍干 豆芽、筍干(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	245
17	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	278
18	二	DIY 肉燥麵 麵、蔬菜	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	豆沙包 X1 豆沙包(蒸)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814	242
19	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	◎關東煮 蔬菜、※油豆腐、※魚輪(燒)	肉香鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、豬肉(煮)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	263
20	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	雞絲高麗菜 高麗菜、雞肉絲、紅蘿蔔(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	鮮奶	6.3	2.5	2	3	814	281
21	五	燕麥飯 白米、※燕麥	◆★香酥魚片 X1 ※(生鮮)魚肉(炸)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.8	819	293
24	一	義大利 番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄、玉米、絞肉	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	◎★花枝丸 X2 ※花枝丸(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.5	2	3	828	241
25	二	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	243
26	三	有機白米飯 有機白米	★炸雞柳條 X2 雞柳(炸)	醃醃味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(油)	三色豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	288
27	四	什錦炒飯 白米、蔬菜	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	海鮮豆腐煲 ※豆腐、※魚肉、素蠔絲、南瓜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	鮮奶	6.5	2.5	2	2.8	819	265

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合同過體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!!
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。

主菜種類	類別	(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)
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉類	雞
0次	1次	6次	6次	13次	0次
				◎魚肉類	其他
				2次	2次
				★油炸品	甜湯
				6次	3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、玉米、筍子等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

