



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)



115 年 4 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 顆/份	豆蛋 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	糖 類/份	熱 量 千 卡
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★炸雞翅 X1 <small>※雞翅(炸)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、※奶粉</small>	6.5	2.5	2	3		828
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	綠咖哩豬 <small>豬肉、洋葱、蔬菜(煮)</small>	乾燒雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯、※毛豆(燒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>	乳品	6.3	2.5	2	2.8	805
清 明 連 假													
7	二	DIY 打拋麵 <small>※麵條</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	和風鮮蔬煮 <small>蔬菜、香菇、素蝦絲(燒)</small>	蔬菜	山藥豆皮湯 <small>山藥、馬鈴薯、※豆皮</small>	6.3	2.5	2	2.8		805
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★酥炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	蒲燒魚丁 <small>※魚丁、洋葱、※豆腐(燒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、蔬菜、雞丁</small>	6	2.5	2	3		793
9	四	西西里 義大利麵 <small>※麵、蔬菜、絞肉、玉米</small>	蜜汁雞腿 X1 <small>雞腿(滷)</small>	★薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	828
10	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鮑菇燒雞 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	菜圃炒蛋 <small>※蛋、菜圃、蔬菜(炒)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	椰奶西米露 <small>綠豆、西米露、※椰奶</small>	6.5	2.5	2	2.8		830
13	一	日式炒烏龍 <small>烏龍麵、蔬菜</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜、鮮菇(炒)</small>	★香酥無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	6	2.5	2	3		793
14	二	白米飯	風味雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	3		814
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	客家小炒 <small>肉絲、※豆干、芹菜、※鮑魚(炒)</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米粒、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9		823
16	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	◆★香酥魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	肉香津白 <small>豬肉、大白菜、紅蘿蔔(炒)</small>	綜合滷味 <small>海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	828
17	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、九層塔(炒)</small>	生炒魷魚圈 <small>※魷魚、蔬菜、※豆腐(炒)</small>	香菇蘿蔔 <small>蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3		814
20	一	玉米炒飯 <small>白米、玉米、蔬菜</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	匈牙利燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9		823
21	二	白米飯	★卡啦雞柳 X2 <small>※雞柳條(炸)</small>	鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、金針(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8		819
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	古早味豬腳 <small>豬肉、豬蹄、蔬菜(燒)</small>	雞茸炒蛋 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)</small>	番茄豆腐 <small>※豆腐、番茄、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3		814
23	四	白醬鮮蔬 義大利麵 <small>蔬菜、※麵、※切粉</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>※地瓜薯條(炸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>番茄、絞肉、蔬菜、洋葱</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	828
24	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	紐澳良魚丁 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)</small>	香滷翹腿 X2 <small>翹腿(滷)</small>	珍菇敏豆 <small>鮮菇、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米、蔬菜、排骨</small>	6.3	2.5	2	2.8		805
27	一	第一油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	★炸雞翅 X1 <small>※雞翅(炸)</small>	豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small>	紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	QQ 燒仙草 <small>燒仙草、QQ 圓</small>	6.5	2.5	2	3		828
28	二	白米飯	咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)</small>	★麥香雞堡排 X1 <small>※麥香雞堡排(炸)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、木耳、金針菇(炒)</small>	蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	豆漿	6.3	2.5	2	3	815
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚 X1 <small>※魚排(過油-燒)</small>	和風雞肉 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、木耳、筍乾、紅蘿蔔</small>	6	2.5	2	2.9		789
30	四	DIY 肉燥麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	蔥香豬肉 <small>豬肉、蔬菜、青蔥(炒)</small>	肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、洋葱(煮)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※白芝麻(滷)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	乳品	6	2.5	2	3	793

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，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」，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示3章1Q生鮮魚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。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

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	(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	魚	海	肉	類	類	肉	類	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	魚	肉	正	類	其	他	油	炸	品	甜	湯									
0	次			3	次				9	次		8	次				1	次			3	次		2	次					8	次		5	次							



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)

115年4月學生營養午餐菜單 素食-陽明高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 g/份	豆類 g/份	蔬菜類 g/份	油脂類 g/份	熱量 kcal
1	三	有機白米飯 有機白米	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、滷油豆腐(炒)	起司玉米 玉米、※起司(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 ※洋蔥仁、冬瓜	6.5	2.5	2	3	828
2	四	糙米飯 白米、糙米	紅燒豆包 X1 ※豆包(燒)	椒鹽洋芋 馬鈴薯、※毛豆(過油一拌)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	6.3	2.5	2	2.8	805
清 明 連 假												
7	二	白米飯 白米	醬燒茄子 茄子、※豆干(燒)	香滷豆腐 X1 ※豆腐(滷)	和風鮮蔬煮 蔬菜、香菇、素蠔絲(燒)	蔬菜	山藥豆皮湯 山藥、馬鈴薯、※豆皮	6.3	2.5	2	2.8	805
8	三	有機白米飯 有機白米	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	藜麥毛豆 玉米、※藜麥、※毛豆(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814
9	四	西西里 義大利麵 ※麵、蔬菜、玉米	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
10	五	糙米飯 白米、糙米	鮑菇燒豆干 ※豆干、杏鮑菇、蔬菜(炒)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	有機蔬菜	椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶	6.5	2.5	2	2.8	819
13	一	小米飯 白米、小米	壽喜燒豆腐 ※豆腐、蔬菜、鮮菇(炒)	和風蒸蛋 ※蛋、海帶芽(蒸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6	2.5	2	3	793
14	二	白米飯 白米	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	豆香炒雙菇 香菇、金針菇、※豆包絲、木耳(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐	6.3	2.5	2	3	814
15	三	有機白米飯 有機白米	咖哩豆腐 ※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(炒)	客家小炒 ※豆干、蔬菜、※素肉絲(炒)	黑胡椒豆芽 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米段、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
16	四	白米飯 白米	素魚排 X1 ※素魚排(燒)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828
17	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯豆腸 ※豆腸、九層塔(炒)	蔬菜豆腐煲 蔬菜、※豆腐(炒)	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6	2.5	2	3	793
20	一	糙米飯 白米、糙米	骰子油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	筍絲麵輪 筍絲、※麵輪(煮)	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	白米飯 白米	蠔油素雞 ※素雞(滷)	金沙杏鮑菇 杏鮑菇、※鹹蛋黃粉(過油一炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、金針(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819
22	三	有機白米飯 有機白米	古早味素肉 ※素肉、蔬菜(燒)	毛豆炒蛋 玉米、※毛豆、※蛋(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814
23	四	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※麵、※奶粉	大黑豆干 X1 ※豆干(滷)	★地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
24	五	燕麥飯 白米、※燕麥	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	鳳梨木耳 木耳、鳳梨(炒)	珍菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米段、蔬菜	6.3	2	2	2.8	780
27	一	糙米飯 白米、糙米	小黃瓜炒蛋 ※蛋、小黃瓜(炒)	麵輪滷豆干 ※豆干、※麵輪、蔬菜(滷)	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	QQ燒仙草 燒仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	3	828
28	二	白米飯 白米	咖哩豆腐 ※豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814
29	三	有機白米飯 有機白米	豆絲芋頭 ※豆包絲、芋頭(燒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 ※豆腐、木耳、筍乾、紅蘿蔔	6.2	2.5	2	2.9	802
30	四	白米飯 白米	枸杞山藥 山藥、馬鈴薯、※肉燥豆皮、枸杞(煮)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	芝香海帶 海帶、※白芝麻(滷)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.5	2	3	814

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原
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。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。