



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 6 月 學生營養午餐菜單

陽明高中-素食

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	乳品	糖	油	鹽	熱	大
1	一	芝麻麥片飯 白米、※麥片、※黑芝麻	奶香咖哩豆腐 豆腐、馬鈴薯、※毛豆、※切粉(煮)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍(炒)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.3	2.5	2	3	814
2	二	白米飯 白米	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	塔香豆腸 ※豆腸、九層塔(燒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	酸菜素肚湯 酸菜、※素肚		6.5	2.5	2	3	828
3	三	有機白米飯 有機白米	蒸蛋 ※蛋、海帶芽(蒸)	春川炒年糕 白菜、年糕、※豆皮(炒)	韓風拌菜 ※豆干絲、豆芽、※芝麻、海帶芽(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.5	2.5	2	3	828
4	四	小米飯 白米、小米	和風照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	田園什錦 玉米、杏鮑菇、※毛豆、香菇(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	乳品	6.3	2.5	2	3	814
5	五	DIY 瓜仔拌麵 ※麵條、蔬菜	素魚排 X1 ※素魚排(燒)	瓜仔豆干 ※豆干、脆瓜(煮)	滷白菜 白菜、木耳、※豆皮(滷)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		6	2.5	2	2.9	788
8	一	紅藜飯 白米、※紅藜	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、木耳、金針(炒)	鮮蔬茼蒿 蔬菜、茼蒿(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
9	二	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩豆腐(滷)	鮮瓜炒麵輪 鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814
10	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇豆皮 ※角螺豆皮、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒素絲 ※素肉絲、蔬菜(煮)	蘿蔔什錦 蘿蔔、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809
11	四	白米飯 白米	海帶滷蛋 X1 ※蛋、海帶(滷)	榨菜豆干 榨菜、※豆干(炒)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	乳品	6	2.5	2	3	793
12	五	糙米飯 糙米、白米	蔬菜油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	三色炒菇 杏鮑菇、香菇、※毛豆、紅蘿蔔(炒)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828
15	一	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※切粉	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	玉米豆干 玉米、※豆干(炒)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
16	二	白米飯 白米	芹香豆皮 ※豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	蠔油素雞 ※素雞(滷)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.8	819
17	三	有機白米飯 有機白米	咖哩豆腐煲 ※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
18	四	燕麥飯 白米、※燕麥	紅燒油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	毛豆地瓜 地瓜、※毛豆(燒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	乳品	6.3	2.5	2	3	814
端 午 節 快 樂													
22	一	糙米飯 糙米、白米	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	雙色豆包絲 ※豆包絲、蔬菜(炒)	啵啵玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
23	二	和風炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	日式壽喜燒 蔬菜、※豆皮(煮)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
24	三	有機白米飯 有機白米	白菜豆腐 ※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	薑絲麵腸 薑絲、※麵腸(炒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍		6	2.5	2	3	793
25	四	白米飯 白米	茄汁豆包 X1 ※豆包(煮)	麻婆豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、※蛋	乳品	6.3	2.5	2	3	814
26	五	小米飯 白米、小米	醬爆豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	海帶百頁 海帶、※百頁(滷)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭		6.5	2.5	2	2.8	819
29	一	糙米飯 糙米、白米	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	燒豆腸 ※豆腸、蔬菜(燒)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮蔬豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805

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
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。



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 6 月 學生營養午餐菜單

陽明高中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	營養成分					
1	一	【高鈣餐】 芝麻麥片飯 白米、麥片、黑芝麻	奶香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、凍毛豆、麥粉粉(煮)	★香酥魚排 X1 凍魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、凍豆干(炒)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.5	2.5	2	3	828	
2	二	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(炒)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.5	2.5	2	3	828	
3	三	【高鈣餐】 玉米炒飯 有機白米、玉米、蔬菜	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 白菜、年糕、豬肉(炒)	韓風拌菜 凍豆干絲、豆芽、芝麻、海帶芽(炒)	有機蔬菜	小魚味噌湯 洋蔥、凍豆腐、凍小魚干	6.3	2.5	2	3	814	
4	四	小米飯 白米、小米	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、凍毛豆、香菇(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	乳品	6.3	2.5	2	3	814
5	五	DIY 瓜仔拌麵 麵條、蔬菜	五香雞排 X1 雞排(油)	瓜仔肉 絞肉、凍豆干、脆瓜(煮)	滷白菜 白菜、木耳、凍豆皮(滷)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6.3	2.5	2	2.9	809	
8	一	紅藜飯 白米、凍紅藜	蒜泥白肉 肉片、蒜、薑(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 凍豆腐、木耳、金針(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	
9	二	DIY 打拋麵 麵條、蔬菜	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 香雞堡排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	6.3	2.5	2	3	814	
10	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	蘿蔔什錦 蘿蔔、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、凍豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	
11	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 雞排(油)	海帶滷蛋 X1 蛋、海帶(滷)	鍋燒白菜 凍豆皮、白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	乳品	6	2.5	2	3	793
12	五	糙米飯 糙米、白米	卡菲醬燒雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	★炸排骨酥 X3 雞排肉(炸)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828	
15	一	白醬鮮菇麵 麵條、鮮菇、蔬菜、麥粉粉	香滷雞腿 X1 雞腿(油)	煉乳銀絲卷 X1 銀絲卷(過油)、煉乳	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	
16	二	白米飯 白米	◆沙鍋風鮮魚煲 (生鮮)凍魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	
17	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 蛋、杏鮑菇、凍毛豆(炒)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	6.3	2.5	2	2.9	809	
18	四	粽香油飯 糯米、香菇、肉燥	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、凍毛豆(燒)	五香滷蛋 X1 蛋(滷)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 凍豆腐、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	828
端 午 節 快 樂													
22	一	糙米飯 糙米、白米	糖醋魚排 X1 凍魚肉、洋蔥(過油煮)	雙色雞絲 雞肉絲、凍豆包絲、蔬菜(炒)	啵啵玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	
23	二	和風炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、凍豆皮(煮)	南瓜炒蛋 蛋、南瓜、凍毛豆(炒)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 凍豆腐、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
24	三	有機白米飯 有機白米	★鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	沙茶豬肉 白菜、豬肉、蔬菜(炒)	玉筍豆段 玉米筍、軟豆(炒)	有機蔬菜	竹筍小排湯 竹筍、小排	6	2.5	2	3	793	
25	四	番茄肉醬麵 麵條、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	★地瓜薯條 X4 薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、蛋	乳品	6.5	2.5	2	3	828
26	五	小米飯 白米、小米	蔥爆豬柳 豬柳、凍豆干、蔬菜(炒)	魷魚丸 X2 魷魚丸(烤)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、麥粉粉、地瓜、芋頭	6.5	2.5	2	2.8	819	
29	一	糙米飯 糙米、白米	古早味豬腳 肉丁、豬腳、竹筍(煮)	玉米炒蛋 蛋、玉米(炒)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 凍豆腐、蔬菜、凍柴魚	6.3	2.5	2	2.8	805	
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、鈣質之穀物、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，廢膠包裝為完整包裝食品，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)													
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬肉	雞肉	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	油炸品	甜品	湯	
0次	2次	8次	10次	20次	0次	4次	2次	7次	4次				