



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方LINE
請搜尋@btv8645a



112年3月學生營養午餐菜單 麗山國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀類 類/份	豆蛋 肉類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	糖 類/份	鈣質 /mg
1	三	輕食日 有機白米飯 白米	蔬菜咖哩 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、豬肉、蔬菜(煮)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖珍珠 黑糖、粉圓	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	242
2	四	糙米飯 糙米、白米	和風燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6.5	2.5	2	2.5	805	301
3	五	番茄肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	歐風胡椒豬 豬肉、蔬菜(燒)	府城蝦卷 X1 ※蝦卷(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.5	805	248
6	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(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	2.5	2	2.5	770	255
7	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6.5	2.5	2	2.5	805	312
8	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	255
9	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 ※豬排(滷)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機 蔬菜	芹香魚丸湯 蔬菜、※魚丸		6.5	2.5	2	2.5	805	276
10	五	麥片飯 白米、※麥片	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉、蔥(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805	243
13	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(烤)	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	266
14	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	香雞堡 X1 ※雞堡(烤)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排		6	2.5	2	2.5	770	245
15	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.5	770	243
16	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、蔬菜(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		6.5	2.5	2	2.5	805	276
17	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(滷)	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜		6	2.5	2	2.5	770	259
20	一	麥片飯 白米、麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		6	2.5	2	2.5	770	248
21	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、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	加菜：酥炸石斑魚	6.3	2.5	2	2.5	791	241
22	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(拌)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	277
23	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(滷)	★炸地瓜雞肉 X2 地瓜薯條、雞肉(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805	240
24	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	紅豆麥片 紅豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.5	805	281
25	六	三穀飯 白米、三穀米	蔥燒魚排 X1 ※魚排(燒)	紅燒獅子頭 ※獅子頭、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	鷹 豆漿	6	2.5	2	2.5	770	247
27	一	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	香滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(滷)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜		6.5	2.5	2	2.5	805	253
28	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	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		6.3	2.5	2	2.5	791	262
29	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	275
30	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油、增)	釜山魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機 蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲		6	2.5	1.8	2.5	765	291
31	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞排 X1 雞排(燒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	翠炒四季 敏豆、蔬菜(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、麵筋蛋白之穀物、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														
主菜			副菜一			副菜二			副菜三			湯品		
豆類			魚及海鮮			肉類			肉類			肉類		
麵類			肉類			肉類			肉類			肉類		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		
0次			1次			1次			1次			1次		