



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)



112 年 12 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

麗山國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀 雜糧 類 份	豆 蛋 魚 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 大 卡	鈣 質 mg
1	五	糙米飯 白米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	魚丸湯 ※虱目魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	805	283
4	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	鮮蔬滷翅腿 X1 翅小腿、蔬菜(油)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.8	800	243
5	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	6.2	2.5	2	2.8	805	301
6	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6	2.5	2	3	800	281
7	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 醬燒雞腿 X1 雞腿(油)	薯條、蝦捲 X1 ※薯條、※蝦捲(烤)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	803	240
8	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	南瓜燒雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	253
11	一	燕麥飯 白米、※燕麥	韓式年糕炒雞 雞肉、年糕(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	800	262
12	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6	2.5	2	2.8	819	302
13	三	有機白米飯 有機白米	莎莎嫩雞 雞肉、蔬菜(煮)	★炸虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	800	283
14	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	832	279
15	五	海苔飯 白米、海苔	日式蒲燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	2.7	800	291
18	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	819	273
19	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	3	828	285
20	三	有機白米飯 有機白米	蔥香魚 ※魚丁、蔥、蔬菜(炒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉(煮)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	3	800	240
21	四	第一油飯 糯米、香菇	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜鮮鮎 ※鮎魚、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.7	814	256
22	五	白米飯 白米	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、※黑輪、※油豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.7	814	262
25	一	聖誕節特餐 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	西式香料豬排 X1 豬排(油)	★薯球、鮎魚丸 X1 薯球、鮎魚丸(炸)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	808	261
26	二	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	肉絲豆干小炒 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	805	293
27	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	起司雞肉燒 雞肉、南瓜、蔬菜、※起司(煮)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.7	814	276
28	四	小米飯 白米、小米	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	801	269
29	五	雜糧飯 白米、※雜糧	香滷雞排 X1 雞排(油)	玉米肉蓉 玉米、蔬菜、絞肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.2	2.5	2	3	800	242

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)	
豆類及豆筋製品	魚及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品
0次	3次	9次	9次	21次	0次	4次	1次

