



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)



113 年 5 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	水果	全穀類/份	豆魚肉類/份	蔬菜/份	海陸/份	奶類/份	油脂/份
1	三	有機白米飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	水果	6	2.5	2	3	793	240
2	四	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.7	814	244
3	五	海苔 5A++(9 年級) 糙米飯 白米、糙米、海苔	三杯雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香好彩頭湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	2.7	800	267
6	一	麥片飯 白米、※麥片	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828	267
7	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	年糕虱目魚輪 X1 ※虱目魚輪、年糕(煮)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805	291
8	三	有機白米飯 有機白米	油腐燒豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雙色肉茸 絞肉、玉米、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	288
9	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(油)	蔬菜炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	244
10	五	白米飯 白米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805	264
13	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	3	828	286
14	二	白米飯 白米	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	277
15	三	有機白米飯 有機白米	★必勝炸豬排 X1 豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	258
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	義式翅腿 X2 翅小腿(油)	肉絲炒花椰 花椰菜、蔬菜、肉絲(炒)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	243
17	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲煲 雞絞肉、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔬菜	豆漿	6	2.5	2	3	793	276
20	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚		6.3	2.5	2	3	814	281
21	二	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.3	2.5	2	2.8	805	266
22	三	有機白米飯 有機白米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	271
23	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜汁雞腿 X1 雞腿(油)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6	2.5	2	3	793	299
24	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶		6.3	2.5	2	2.8	805	261
27	一	和風鮮蔬炊飯 白米、蔬菜	◆紅燒魚 (生鮮)※魚肉、※豆腐、馬鈴薯(煮)	蔬菜肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排		6	2.5	2	2.7	779	240
28	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	西式燉菜 花椰菜、洋葱、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	799	273
29	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	292
30	四	小米飯 白米、小米	★脆皮炸雞翅 X1 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		6.5	2.5	2	3	828	275
31	五	三穀飯 白米、三穀米	鮮蔬燴肉 豬肉、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(油)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	250

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	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚類 3次	肉類 10次
魚類 3次	肉類 10次	生鮮食材 23次
肉類 10次	生鮮食材 23次	調理食品 0次
肉類 10次	調理食品 0次	加工肉類 5次
加工肉類 5次	其他食品 1次	油 6次
其他食品 1次	油 6次	炸品 5次
油 6次	炸品 5次	甜品 5次
炸品 5次	甜品 5次	湯 5次