



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)



114 年 6 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	副菜二	湯品		金針 湯	魚 湯	蔬 菜 湯	油 湯	熱 湯	奶 湯
2	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	奶香咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、滷毛豆、滷奶粉(煮)</small>	★香酥魚塊 X2 <small>滷魚肉(炸)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、滷豆干(炒)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q 圓</small>		6.5	2.5	2	3	828	265
3	二	白米飯 <small>白米</small>	和風照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>滷蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	雞汁粉絲 <small>粉絲、雞絞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	292
4	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式味噌湯 <small>洋葱、白蘿蔔、滷豆腐</small>	水果	6.4	2.5	2	3	821	283
5	四	DIY 瓜仔拌麵 <small>滷麵條、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、滷豆干、脆瓜(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		6.5	2.2	2	3	805	240
6	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	雙色雞絲 <small>雞肉絲、蔬菜(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、木耳、滷豆皮(滷)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	266
9	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	豬肉豆腐煲 <small>滷豆腐、木耳、金針、豬肉(炒)</small>	蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	283
10	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋葱、豬肉(炒)</small>	★香雞堡排 X1 <small>滷香雞堡排(炸)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>		6.3	2.5	2	3	814	299
11	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	墨西哥風味雞腿 X1 <small>雞腿(燒)</small>	黑胡椒炒肉絲 <small>肉絲、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、滷豆腐</small>	水果	6.2	2.5	2	2.9	802	240
12	四	白醬鮮菇麵 <small>滷麵、鮮菇、蔬菜、滷奶粉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	肉絲花椰 <small>玉米筍、花椰菜、肉絲(煮)</small>	★黃金薯球 X4 <small>滷薯球(炸)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	3	828	288
13	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)</small>	咖哩洋芋雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋葱、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	302
16	一	燕麥飯 <small>白米、滷燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、滷毛豆、香菇(炒)</small>	白玉什錦 <small>蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)</small>	蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	240
17	二	白米飯 <small>白米</small>	◆★香酥魚 X1 <small>(生鮮)滷魚片(炸)</small>	洋葱燒豬柳 <small>豬柳、洋葱、滷豆干片(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	305
18	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜、滷豆皮(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>滷蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜雞絲 <small>蔬菜、雞肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、排骨</small>	水果	6	2.5	2	2.8	784	277
19	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>滷豬排(滷)</small>	白菜燒雞 <small>雞肉、白菜、蔬菜(炒)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>滷玉米餅(炸)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	3	828	302
20	五	麥片飯 <small>白米、滷麥片</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、滷起司(煮)</small>	紅燒獅子頭 X1 <small>滷獅子頭、蔬菜(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、滷芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805	321
23	一	番茄肉醬麵 <small>滷麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	肉絲花椰 <small>肉絲、花椰(炒)</small>	格子鬆餅 X1 <small>鬆餅、糖粉(烤)</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>蔬菜、玉米、滷蛋</small>		6.5	2.5	2	3	828	299
24	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	南瓜炒蛋 <small>滷蛋、南瓜、滷毛豆(炒)</small>	肉絲炒高麗 <small>高麗菜、肉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	280
25	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚 <small>滷魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	豆包炒豬肉 <small>蔬菜、豬肉、滷豆包(炒)</small>	鮮瓜粉絲 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果	6.5	2.5	2	3	828	269
26	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★鹽酥雞翅 X1 <small>滷雞翅(炸)</small>	沙茶白菜豬肉 <small>白菜、豬肉、蔬菜(炒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、滷椰奶、地瓜、芋頭</small>		6.5	2.5	2	3	819	245
27	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)</small>	魷魚丸 X2 <small>滷魷魚丸(烤)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	番茄豆芽湯 <small>番茄、黃豆芽</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	277

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”，請各位同學吃的時候小心!! ◆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)
豆 類 及 豆 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉 豬	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品
0次	2次	8次	10次	20次	0次
				加 工 肉 類	其 他
				4次	2次
					油 炸 品
					7次
					甜 湯
					4次