



# 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 1 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	副菜三	湯品	全穀雜糧類/份	馬鈴薯/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	
2	五	白米飯 白飯	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜、鮮菇(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 小排、玉米、蔬菜	玉米排骨湯	6.3	2.5	2	2.8	805	
5	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	雞肉炒玉米 雞絞肉、玉米(炒)	麻婆豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	
6	二	白米飯 白飯	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	白菜肉片 大白菜、蔬菜、肉片(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	
7	三	有機白米飯 有機白米	★洋釀燒雞 雞肉、蔬菜(過油-燒)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、枸杞、薑絲(煮)	有機蔬菜 薏仁、小排、馬鈴薯	薏仁小排湯	6.3	2.5	2	2.9	809	
8	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉	義式雞腿 X1 雞腿(油)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲(煮)	▲草莓鬆餅 X1 ※鬆餅(烤)、草莓醬	有機蔬菜 番茄、蔬菜、絞肉	羅宋湯	6.5	2.5	2	3	828	
9	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	珍菇海帶 金針菇、海帶(煮)	有機蔬菜 味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	白菜炒雞 雞丁、白菜、蔬菜(炒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828	
13	二	白米飯 白飯	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	八寶干丁 玉米、※豆干丁、※毛豆、 香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針排骨湯	6.3	2.5	2	3	814	
14	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜 韓風豆腐湯 蔬菜、※豆腐	韓風豆腐湯 蔬菜、※豆腐	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805
15	四	DIY 肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.5	2	3	814	
16	五	紫米飯 白米、紫米	▲糖醋魚 ※魚肉、洋蔥、彩椒、鳳梨(炸-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、芋頭、蔬菜、※豆皮(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜 海芽湯 海帶芽、薑	海芽湯	6.3	2.5	2	2.9	809	
19	一	小米飯 白米、小米	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	醍醐味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(油)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	6.3	2.5	2	3	814	
20	二	結業式											
21	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	※蒲燒魚丁 魚丁、蔬菜(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜 冬瓜、雞丁	冬瓜雞湯	6	2.5	2	2.8	784	
22	四	DIY 拉麵 ※麵、海帶芽	香滷豬排 X1 ※豬排(滷)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	▲★藍莓 吐司捲 X1 ※藍莓吐司捲(炸)	有機蔬菜 肉片、洋蔥、馬鈴薯	豚骨味噌湯	6.3	2.5	2	3	814	
23	五	糙米飯 白米、糙米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭、西谷米	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.5	2.5	2	3	828	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶奶、穀質之穀物、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。

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 10 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 豆 類 及 豆 筋 製 品	( 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 )
	魚 及 海 鮮	肉 鮮		豬 肉	雞 肉	
0次	2次	6次	7次	15次	0次	★ 油 炸 品 4次

請先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、玉米雞茸等，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

