



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	豆類/份	蛋類/份	蔬菜/份	油脂/份	糖類/份
4	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)</small>	雞肉炒菇 <small>雞肉、香菇、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔燉煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、芝麻(煮)</small>	蔬菜	九份芋圓湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>		6.5	2.5	2	2.9	823	
5	二	白米飯 <small>白米</small>	日式照燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	豚香筑前煮 <small>豬肉、竹筍、香菇、滷豆皮、玉米筍(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	
6	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、九層塔(炒)</small>	黑胡椒肉絲 <small>肉絲、豆芽、蔬菜(炒)</small>	肉醬豆段 <small>敏豆、絞肉(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	
7	四	奶香鮮菇 義大利麵 <small>蔬菜、鮮菇、麥奶粉、麵</small>	鐵路豬排 X1 <small>滷豬排(油)</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜、肉絲(炒)</small>	★薯條 X5 <small>滷薯條(炸)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、絞肉</small>		6.5	2.5	2	3	828	
8	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	★炸翅小腿 X2 <small>翅小腿(炸)</small>	京醬肉片 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、玉米、排骨</small>		6	2.5	2	3	793	
11	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	茄汁雞肉 <small>雞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	彩燴肉絲 <small>肉絲、海帶絲、滷豆干、蔬菜(炒)</small>	菜圃蛋 <small>滷蛋、菜圃(炒)</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、蔬菜、肉絲</small>		6	2.5	2	3	793	
12	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(煮)</small>	鮮瓜雞肉 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>滷玉米餅(炸)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>		6.5	2.5	2	3	828	
13	三	嘉義雞肉飯 <small>有機白米、雞肉</small>	糖醋魚 <small>滷魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	鐵板燒豬 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、香菇(滷)</small>	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	水果	6	2.5	2	3	793	
14	四	5A++(9年級) 海苔飯 <small>白米、海苔</small>	★必勝炸豬排 X1 <small>滷豬排(炸)</small>	精算高麗 <small>高麗菜、雞肉、蒜頭、紅蘿蔔(炒)</small>	聰明豆腐煲 <small>滷豆腐、蔬菜、青蔥(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	3	814	
15	五	白米飯 <small>白米</small>	第一棒棒腿 X1 <small>雞腿(滷)</small>	旺來高昇排骨 <small>排骨、蔬菜、鳳梨(燒)</small>	勤學粉絲煲 <small>芹菜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	好彩頭雞湯 <small>蘿蔔、雞丁</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	
18	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	◆奶香洋芋魚 <small>滷魚肉、馬鈴薯、洋蔥、滷毛豆、麥奶粉(煮)</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>滷雞排(炸)</small>	和風鮮蔬煮 <small>蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、滷豆腐</small>		6.3	2.5	2	3	814	
19	二	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	鮮炒魷魚 <small>滷魷魚、滷豆腐、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉、香菇、蔬菜</small>	豆漿	6	2.5	2	2.8	784	
20	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	和風咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	貢丸關東煮 <small>滷貢丸、蔬菜、海帶(煮)</small>	芝香拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、滷芝麻</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	
21	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	梅乾豬肉 <small>豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)</small>	雞肉炒時瓜 <small>鮮瓜、雞肉、蔬菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>滷蛋、玉米(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米、椰奶</small>		6.5	2.5	2	3	828	
22	五	DIY肉燥拌麵 <small>滷麵條、蔬菜</small>	★脆皮炸雞翅 X1 <small>滷雞翅(炸)</small>	肉燥豆干 <small>豬絞肉、滷豆干碎丁、洋蔥(炒)</small>	針菇豆段 <small>敏豆、金針菇(炒)</small>	有機蔬菜	冬菜冬瓜湯 <small>冬菜、冬瓜</small>		6	2.5	2	3	793	
25	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒雞肉 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	★炸物雙拼 甜不辣、豬肉條 <small>滷甜不辣、滷豬柳(炸)</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、滷豆皮、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 <small>冬瓜糖、QQ 圓</small>		6.5	2.5	2	3	828	
26	二	白米飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)</small>	雞肉高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>滷蛋、番茄(炒)</small> <small>(友善蛋)</small>	蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜、滷柴魚</small>		6	2.5	2	2.9	788	
27	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	招牌豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(滷)</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞絞肉、滷毛豆(炒)</small>	香滷白菜 <small>白菜、滷蝦米、蔬菜(滷)</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>滷麵線、蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	
28	四	番茄肉醬 義大利麵 <small>滷麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米粒</small>	蜜汁雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	豚香燉菜 <small>花椰菜、洋蔥、蔬菜、絞肉(炒)</small>	★炸地瓜薯條 X4 <small>滷地瓜薯條(炸)</small>	有機蔬菜	玉米小排湯 <small>玉米、小排</small>		6.5	2.5	2	3	828	
29	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	紐澳良魚丁 <small>滷魚肉、滷豆腐、洋蔥(炒)</small>	蔬菜肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜冬粉 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>		6.5	2.5	2	2.9	823	

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，請各位同學吃的时候小心!! ◆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	副菜種類	其他分析
豆類 0次	魚類 3次	油 8次
筋 3次	海產 8次	炸品 4次
製品 3次	肉類 9次	甜 4次
	豬 8次	湯 4次
	肉 9次	
	雞 9次	
	肉 9次	
	生鮮 20次	
	調理 0次	
	食品 0次	
	加工 2次	
	魚 2次	
	肉 3次	
	類 3次	
	其 3次	
	他 3次	
	油 8次	
	炸品 4次	
	甜 4次	
	湯 4次	