



士福餐盒 2792-8561

111 年 11 月 麗山高中 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)



李佩真

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	金雞 雞腿 (份)	豆 腐 (份)	蛋 黃 (份)	油 麵 (份)	熱 量 (kcal)
1	二	糙米飯	三杯塔香雞 雞肉, 蔬菜, 九層塔(炒)	洋芋炒肉絲 洋芋, 豬肉絲(炒)	蝦香四季豆 四季豆, 蝦皮(炒)	青菜 (綠)	海帶蛋花湯 海苔, 蛋(煮)		7	3	2	3	927
2	三	香Q白飯	吉野家燒肉 豬肉, 蔬菜(燒)	小魚干片 干片, 蔬菜, 小魚干(炒)	木耳高麗 高麗菜, 木耳(炒)	青菜 (綠)	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨(煮)	水果	7	3	2	3	909
3	四	香Q白飯	茄汁醋溜雞 地瓜, 雞肉(燴)	毛豆炒蛋 毛豆, 玉米粒, 蛋(炒)	肉燥豆苳 豬絞肉, 豆苳菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	大滷湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)		7	3	2	3	927
4	五	肉絲炒麵	蜜汁烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(烤)	海帶干絲 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	7	3	1.5	3	910
7	一	~ 生日快樂 ~ 校慶補假不供餐											
8	二	蔥油雞絲飯	紅燒豬排 豬排(燒)	毛豆玉米 玉米粒, 毛豆(煮)	甜香苳菜 甜不辣, 豆苳菜, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	珍珠奶飲 粉圓, 奶粉(煮)		7	3	1.5	3	915
9	三	紅藜飯	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	士福滷味 豆干, 海帶結(滷)	彩燴鮮瓜 胡瓜, 蔬菜, 木耳(炒)	青菜 (綠)	筍子肉絲湯 筍, 豬肉(煮)	水果	7	3	2	3	923
10	四	香Q白飯	醬爆豬柳 豬柳, 洋蔥(炒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	紅蘿花椰 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	青菜 (綠)	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉, 蛋(煮)		7	3	2	3	936
11	五	小米飯	沙茶肉片 豬肉, 洋蔥(炒)	豆皮麻油雞 雞肉, 豆皮(燴)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸(煮)	水果	7	3	1.5	3	915
14	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆苳菜(燒)	豆瓣炒雞 雞肉, 蔬菜(炒)	螞蟻上樹 豬肉, 冬粉, 高麗菜(炒)	青菜 (綠)	味噌蛋花湯 海帶芽, 蛋(煮)		7	3	2	3	927
15	二	地瓜飯	京醬肉絲 豬肉, 洋蔥(炒)	茄汁天婦羅 甜不辣, 蔬菜(炒)	日式蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)	青菜 (綠)	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 奶粉(煮)		7	3	2	3	882
16	三	拿坡里肉醬義大利麵	★香雞排 *1 香雞排(炸)	回鍋肉片 干片, 豬肉, 蔬菜(炒)	針菇花椰 金針菇, 花椰菜, 木耳(炒)	青菜 (綠)	綜合燒仙草 綜合豆類, 仙草汁(煮)	水果	7	3	2	3	887
17	四	紫米飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	香烤 花枝捲 *1 花枝捲(烤)	海帶苳菜 海帶, 豆苳菜(炒)	青菜 (綠)	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)		7	3	1.5	3	933
18	五	香Q白飯	日式親子丼 雞肉, 洋蔥, 蛋(煮)	★炸物雙拼 芝麻球, 地瓜薯條(炸)	腐皮白菜 腐皮, 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	羅宋湯 高麗菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉, 番茄(煮)	水果	7	3	1.5	3	915
21	一	香菇油飯	★炸豬排 豬排(炸)	滷味拼盤 香丸, 蘿蔔(滷)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)		7	3	1.5	3	897
22	二	麥片飯	泰式花枝排 花枝排(燴)	油腐燻肉 油豆腐, 蔬菜, 豬肉(燴)	芝香四季豆 白芝麻, 四季豆(炒)	青菜 (綠)	玉米雞湯 玉米, 雞肉(煮)		7	3	2	3	927
23	三	香Q白飯	壽喜燒肉 豬肉, 蔬菜(燴)	檸檬雞柳*2 雞柳條(燴)	鮮菇蘿蔔 菇, 蘿蔔, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蔬菜, 蛋(煮)	水果	7	3	2	3	891
24	四	小米飯	宮保雞丁 雞肉, 腰果, 蔬菜(燴)	珍珠丸*1 珍珠丸(蒸)	金茸鮮瓜 金針菇, 瓜, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	蔬菜豆腐湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜(煮)		7	3	2	3	900
25	五	香Q白飯	糖醋咕咾肉 地瓜, 豬肉(煮)	玉米炒蛋 玉米, 蔬菜, 蛋(炒)	翡翠三絲 海帶, 干絲, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	苳菜肉絲湯 豆苳菜, 豬肉, 蔬菜(煮)	水果	7	3	1.5	3	897
28	一	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉, 蔬菜(燴)	照燒魚丁 蔬菜, 魚丁(燴)	白綠雙花 花椰菜, 青花菜(炒)	青菜 (綠)	玉米蛋花湯 玉米, 蛋(煮)		7	3	2	3	909
29	二	黑白芝麻飯	香烤雞堡 香雞堡(烤)	韓式泡菜豬 泡菜, 年糕, 豬肉(煮)	雙色洋芋 洋芋, 蔬菜(炒)	青菜 (綠)	三絲豆腐湯 木耳, 紅蘿蔔, 蔬菜, 豆腐(煮)		7	3	2	3	927
30	三	香Q白飯	薑汁燒肉 豬肉, 蔬菜(燴)	海山醬 蘿蔔, 凍豆腐, 玉米段(燴)	紅絲高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	青菜 (綠)	養生雞湯 蔬菜, 雞肉(煮)	水果	7	3	2	3	900
★因市場因素更換菜色敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輻射污染食品★													
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適過過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★													
主菜種類(空/月)				主菜食材特性分析(空/月)				副菜食材分析(空/月)				其他分析(空/月)	
豆類	魚肉	雞肉	豬肉	海鮮類	蛋類	蔬菜	豆製品	海鮮類	蛋類	蔬菜	其他	炸物	甜湯
0次	1次	12次	8次	20次	1次	2次	4次	5次	4次				