



# 鉅登團膳 113年11月 麗山高中

地址：台北中興路三段80巷32號2樓

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

營養師：李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附品	全穀類	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	水果	咖啡	熱飲
11/1	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆, 白米(蒸)	蜜香雞丁 雞肉(燴)	※家常豆腐 絞肉, 豆腐(煮)	蔥酥高麗 油蔥酥, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨(煮)	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	1.0	0	870
11/4	一	紫米飯 紫米, 白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※烤蝦卷X2 烤蝦卷(烤)	胡蘿海帶 胡蘿蔔, 海帶(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉(煮)		6.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0	791
11/5	二	白米飯 白米(蒸)	※醬燒鮮魚 魚肉(燒)	胡蘿炒蛋 胡蘿蔔, 蛋液(炒)	※芝麻長豆 芝麻, 長豆(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	綠豆甜湯 綠豆, 洋薏仁(煮)		6.5	2.8	2.0	2.6	0.0	0	832
11/6	三	麥片飯 麥片, 白米(蒸)	京醬豬柳 豬肉(炒)	★梅粉甘藷 鮮切地瓜, 梅子粉(炸)	香炒花椰 胡蘿蔔, 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐, 木耳(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	3.2	1.0	0	904
11/7	四	香菇肉燥飯 白米, 香菇絲, 絞肉(燴)	蠔油雞腿 雞腿(燒)	※彩椒豆干 豆干, 彩椒(炒)	脆炒高麗 胡蘿蔔, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨(煮)	保久乳	6.3	2.7	2.0	2.6	0.0	1	931
11/8	五	白米飯 白米(蒸)	蒜味肉排 豬排(燴)	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉(煮)	※腐皮鮮瓜 鮮瓜, 腐皮(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇, 雞肉(煮)	水果	6.3	2.7	2.0	2.6	1.0	0	871
11/11	一	白米飯 白米(蒸)	鳳梨肉片 豬肉, 鳳梨(燒)	※照燒油腐 油豆腐(燒)	白菜滷 香菇絲, 大白菜(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	冬菜排骨湯 冬菜, 排骨(煮)		6.5	2.5	2.0	2.6	0.0	0	810
11/12	二	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	三杯雞 雞肉(煮)	※洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋液(炒)	※柴魚鮮瓜 柴魚片, 鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※味噌湯 豆腐(煮)		6.3	2.6	2.0	2.5	0.0	0	799
11/13	三	酢醬乾拌麵 豆乾丁, 絞肉, 麵條(煮)	※★椒鹽魚排 魚排(炸)	銀絲卷 銀絲卷(蒸)	木耳高麗 木耳, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)	水果	6.4	2.5	2.0	3.3	1.0	0	894
11/14	四	胚芽飯 胚芽, 白米(蒸)	梅干燒肉 梅乾菜, 豬肉(燒)	※福州丸X1 福州丸(煮)	胡蘿豆芽 胡蘿蔔, 豆芽(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	地瓜甜湯 地瓜(煮)	豆漿	6.5	2.6	2.0	2.6	0.0	0	817
11/15	五	白米飯 白米(蒸)	滷香雞排 雞排(滷)	瓜仔肉 花瓜, 絞肉(燒)	枸杞花椰 枸杞, 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 排骨(煮)	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	1.0	0	866
11/18	一	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	薑汁雞丁 雞肉(煮)	筍絲炒肉 筍絲, 豬肉(炒)	※脆炒長豆 胡蘿蔔, 長豆(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅棗排骨湯 紅棗, 排骨(煮)		6.3	2.6	2.0	2.6	0.0	0	803
11/19	二	白米飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	泰式打拋肉 九層塔, 絞肉(煮)	香菇高麗 香菇絲, 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋液(煮)		6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	0	805
11/20	三	海苔香鬆飯 海苔香鬆, 白米(蒸)	京醬雞丁 雞肉(煮)	※紅藜炒蛋 紅藜麥, 蛋液(炒)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	玉米排骨湯 玉米粒, 排骨(煮)	水果	6.4	2.6	2.0	2.6	1.0	0	870
11/21	四	白米飯 白米(蒸)	★梅醬魚球 魚球(過油), 梅汁醬(燴)	肉燥洋芋 洋芋, 絞肉(燒)	木耳白菜 大白菜, 木耳(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	榨菜雞湯 榨菜, 雞肉(煮)	保久乳	6.3	2.5	2.0	3.3	0.0	1	947
11/22	五	※總匯蛋炒飯 蘿蔔, 雞蛋, 白米, 絞肉(炒)	醬燒肉排 豬肉排(燒)	※芝麻腐皮 白芝麻, 腐皮(炒)	燴鮮瓜 胡蘿蔔, 鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(燙)	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米(煮)	水果	6.3	2.8	2.0	2.5	1.0	0	874
11/25	一	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	蠔油雞丁 雞肉(煮)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔, 蛋液(炒)	鍋炒高麗 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐(煮)		6.5	2.5	2.4	2.6	0.0	0	820
11/26	二	白米飯 白米(蒸)	味噌豬柳 豬肉(燒)	※五香豆干 豆干(滷)	雙色花椰 青, 白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	枸杞雞湯 枸杞, 雞肉(煮)		6.2	2.5	2.4	2.5	1.0	0	854
11/27	三	咖哩烏龍麵 絞肉, 玉米粒, 烏龍麵(燴)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	肉包 肉包(蒸)	胡蘿白菜 胡蘿蔔, 白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	麥片甜湯 麥片, 洋薏仁(煮)	水果	6.5	2.5	2.4	3.2	1.0	0	907
11/28	四	紅藜飯 紅藜麥, 白米(蒸)	橙醬肉片 豬肉(燴)	※魷魚丸X2 魷魚丸(烤)	彩椒豆芽 彩椒, 豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇絲, 雞肉(煮)	豆漿	6.3	2.5	2.4	2.6	0.0	0	806
11/29	五	白米飯 白米(蒸)	檸香雞丁 雞肉(燒)	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉(炒)	※蝦皮鮮瓜 蝦皮, 瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋液(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	1.0	0	877

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品、豆製品、芝麻等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

如季節、天候因素及市場供需造成菜色調整，敬請見諒！★為油炸品

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣 本菜單未供應輻射食材及食品

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)			
豆類及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	鮮食食材/調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯
					豆麵類	魚肉蛋類	其他		
0次	3次	9次	9次	21次/0次	9次	7次	3次	4次	4次