



113年6月份菜單麗山高中



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2742-8561

營養師：王雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋雞腿 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 kcal
3	一	香Q白飯	青醬燻雞丁 馬鈴薯 雞丁 蔬菜(燒)	豬肉燒豆腐 豬肉 豆腐(燒)	脆炒高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨		6.3	2.5	2	2.6	796
4	二	香Q白飯	糖醋豬肉 蔬菜 豬肉 馬鈴薯(燒)	甜醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	鮮菇白菜 白菜 菇(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 筍		6.5	2.5	2	3	828
5	三	芝麻飯	京醬豬柳 豬肉柳 洋葱(燒)	燒膏*1 燒膏(蒸)	芥菜海根 豆芥菜 海帶根(炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇 蔬菜	水果	6.2	2.5	2	3	807
6	四	香Q白飯	烤雞腿排*1 雞腿排(烤)	招牌干丁肉燥 豆干丁 豬絞肉(燒)	芝香豆段 白芝麻 四季豆(炒)	青菜	紅豆QQ圓湯 紅豆 QQ圓		6.3	2.5	2	2.6	796
7	五	麥片飯	泡菜豬肉 豬肉 蔬菜 年糕(燒)	豆皮雞丁 豆皮 雞丁 蔬菜(煮)	彩繪花椰 青花菜 蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 奶粉	水果	6.2	2.4	2	2.7	786

端午節假期

11	二	香Q白飯	普羅旺斯燻肉 豬肉 蔬菜(燻)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	螞蟻上樹 冬粉 蔬菜(炒)	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		6.5	2.6	2	2.5	813
12	三	小米飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	岩燒雞丁 蔬菜 雞肉(燒)	時令鮮瓜 瓜類 蔬菜(炒)	青菜	海苔蛋花湯 味噌 海苔 蛋	水果	6.5	2.5	1.8	2.5	800
13	四	香Q白飯	日式壽喜燒 豬肉 洋葱(燒)	時蔬炒蛋 時蔬 蛋(炒)	海結豆干 海帶結 豆干(滷)	青菜	綠豆粉圓湯 綠豆 粉圓		6.5	2.2	2	3	805
14	五	香Q白飯	唐揚雞 雞肉 蔬菜(燒)	干片肉燥 豆干片 豬肉燥(燒)	麻香黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜	鮮筍大骨湯 大骨 筍	水果	6.5	2.3	2	2.5	790
17	一	香Q白飯	筍干控肉 筍 豬肉(燒)	腐皮花枝捲*1 花枝捲(烤)	三杯豆腐 油豆腐 蔬菜(燒)	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞肉		6.4	2.5	2	2.7	807
18	二	五穀飯	三杯雞丁 雞肉 蔬菜(燒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔 豬肉(燒)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	味噌海帶湯 豆腐 海帶芽		6.6	2.5	1.5	2.5	800
19	三	肉燥炒飯	★香酥翅腿*2 翅腿(炸)	三色炒蛋 玉米 蛋 蔬菜(炒)	金菇花椰 花椰菜 青花菜 金針菇(炒)	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯 蔬菜 豬骨	水果	6.2	2.5	2	3	807
20	四	糙米飯	蘑菇鐵板豬柳 豬肉 洋葱 蘑菇(燒)	回鍋干片 豆干片 蔬菜(炒)	香炒季豆 四季豆 蔬菜(炒)	青菜	奇亞籽甜湯 山粉圓 蜜糖		6.3	2.4	2	2.7	793
21	五	芝麻飯	泰式椰奶雞 雞肉 蔬菜 椰漿(燒)	白菜獅子頭*1 白菜 獅子頭(燒)	韭香銀芽 豆芥菜 紅蘿蔔 韭菜(炒)	青菜	大滷湯 豆腐 蔬菜 豬肉	水果	6.5	2.4	2	3	820
24	一	香Q白飯	洋葱燒肉 豬肉 洋葱(燒)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	紅絲鮮瓜 紅蘿蔔 蒲瓜(炒)	青菜	蔬菜貢丸湯 蔬菜 貢丸		6.2	2.5	2	3	807
25	二	拿坡里 義大利麵	香烤雞翅*1 三節翅(烤)	番茄肉醬 豬肉 番茄 蔬菜(燒)	雙色花椰 花椰菜 青花菜(炒)	青菜	巧達濃湯 玉米 馬鈴薯		6.3	2.6	2	2.8	812
26	三	香Q白飯	照燒魚球 生鮮魚丁 馬鈴薯 洋葱(燒)	腐皮雞肉煲 雞肉 豆皮 蔬菜(煮)	蒜香高麗 紅蘿蔔 高麗菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 豬骨 冬瓜	水果	6.1	2.5	2	3	800
27	四	小米飯	咖喱雞 雞丁 馬鈴薯(煮)	QQ海蛋*1 海蛋(滷)	金菇鮮瓜 黃瓜 金針菇(炒)	青菜	地瓜脆圓湯 地瓜 脆圓		6.4	2.3	2	2.7	792

休業式不供餐

★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★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

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 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉及雞蛋	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸食品	甜湯
						魚肉類	其他		
6次	2次	15次	11次	26次	2次	0次	4次	2次	4次