



鉅登團膳 114年03月份 麗山高中

地址：台北市南港路三段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

營養師:李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副 菜	副 菜	副菜	湯 品	附品	主穀 根莖 類	豆 魚 類	蔬菜 類	油脂 堅果 類	水果 類	熱 量
3/3	一	白 飯 白米(蒸)	蒜味豬肉 豬肉(滷)	香菇肉燥 香菇絲,絞肉(煮)	※芝麻敏豆 芝麻,敏豆(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍,雞肉(煮)		6.4	2.6	2.0	2.5	0	806
3/4	二	小米飯 小米,白米(蒸)	咖哩雞 雞肉(煮)	※玉米炒蛋 玉米,蛋液(炒)	※蝦皮鮮瓜 蝦皮,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)		6.6	2.7	2.0	2.6	0	832
3/5	三	白米飯 白米(蒸)	★※黃金魚排 魚排(炸)	※五香豆干 豆干(滷)	肉絲海帶 胡蘿蔔,海帶,肉絲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	燕麥甜湯 燕麥,洋薏仁(煮)	水果	6.5	2.5	2.0	3.3	1	901
3/6	四	沙茶炒飯 玉米粒,胡蘿蔔,白米(炒)	蠔油豬排 豬排(滷)	福州丸 福州丸X1(煮)	雙色花椰 綠花椰,白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽,蛋液(煮)	保久乳	6.3	2.8	2.0	2.6	0	938
3/7	五	白米飯 白米(蒸)	京醬雞丁 雞肉(燴)	※蜜汁油腐 油豆腐(滷)	※柴魚白菜 柴魚片,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜排骨湯 冬菜,排骨(煮)	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	1	885
3/10	一	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	醬燒咕咾肉 豬肉(過油)(燒)	※滷 蛋 白煮蛋(滷)	鮮瓜粉絲 鮮瓜,冬粉(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 雞肉,香菇絲(煮)		6.4	2.7	2.0	2.6	0	818
3/11	二	白米飯 白米(蒸)	※薑汁鮮魚 魚肉(燒)	紅燒獅子頭 獅子頭(燒)	木耳白菜 大白菜,木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅豆甜湯 紅豆,紫米(煮)		6.3	2.6	2.0	3.4	0	839
3/12	三	DIY乾拌麵 麵條(燴)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	※酢醬干丁 絞肉,豆乾丁(煮)	蒜味高麗 胡蘿蔔,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※豆腐蛋花湯 豆腐,蛋液(煮)	水果	6.5	2.7	2.0	3.3	1	916
3/13	四	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	檸香豬肉 豬肉(燒)	浦燒鯛魚 鯛魚(燒)	金沙鮑菇敏豆 鹹蛋黃,杏鮑菇,敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)	豆漿	6.5	2.8	2.0	2.5	0	828
3/14	五	白米飯 白米(蒸)	豆豉雞翅 雞翅(燒)	彩椒豬肉 彩椒,豬肉(炒)	梅菜筍干 梅乾菜,筍干(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	番茄排骨湯 番茄,排骨(煮)	水果	6.3	2.8	2.0	2.7	1	883
3/17	一	白米飯 白米(蒸)	※蜜汁魚球 魚肉(過油)(燴)	※麻婆豆腐 絞肉,豆腐(不辣口味)(煮)	鍋炒白菜 胡蘿蔔,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)		6.5	2.6	2.0	3.0	0	835
3/18	二	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米(蒸)	京醬豬排 豬肉(燒)	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋(炒)	香菇花椰 香菇,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁(煮)		6.4	2.7	2.0	3.0	0	836
3/19	三	白米飯 白米(蒸)	鳳梨雞丁 鳳梨,雞肉(煮)	螞蟻上樹 絞肉,冬粉(炒)	木耳高麗 木耳,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※玉米蛋花湯 玉米,蛋液(煮)	水果	6.5	2.8	2.0	2.7	1	897
3/20	四	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	※柴魚燒肉 豬肉(燒)	★梅粉地瓜薯條 地瓜薯條,梅子粉(炸)	鮮瓜雞丁 胡蘿蔔,鮮瓜,雞肉(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗,雞肉(煮)	保久乳	6.8	2.6	2.0	3.1	0	981
3/21	五	白米飯 白米(蒸)	紅燒雞排 雞排(燒)	肉燥麵輪 絞肉,麵輪(燒)	※蛋酥海帶 蛋液,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)	水果	6.5	2.8	2.0	2.6	1	892
3/24	一	紅藜飯 紅藜麥,白米(蒸)	沙茶豬肉 豬肉(燒)	蒸 蛋 蛋液(蒸)	※腐皮花菜 腐皮,花椰菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)		6.5	2.8	2.0	2.7	0	837
3/25	二	總匯炒飯 白米,玉米粒,絞肉,胡蘿蔔(炒)	糖醋腰果雞 腰果仁,雞肉(過油)(燴)	※彩椒豆干 彩椒,豆干(炒)	蔥酥高麗 蔥酥,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※冬菜蛋花湯 冬菜,雞蛋(煮)		6.5	2.7	2.0	2.9	0	838
3/26	三	糙米飯 糙米,白米(蒸)	★炸豬排 豬排(炸)	瓜仔肉 花瓜,絞肉(煮)	脆炒白菜 胡蘿蔔,大白菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	珍珠奶茶 珍珠,奶茶(煮)	水果	6.4	2.6	2.0	3.4	1	906
3/27	四	白米飯 白米(蒸)	五香雞肉 雞肉(滷)	※番茄滑蛋 番茄,雞蛋(炒)	芝麻長豆 芝麻,長豆(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	蔬菜排骨湯 蔬菜,排骨(煮)	豆漿	6.5	2.7	2.0	2.6	0	825
3/28	五	咖哩烏龍麵 絞肉,玉米粒,麵條(燴)	※橙醬魚排 魚排(過油)(燴)	清蒸阿給X1 阿給(蒸)	木耳鮮瓜 木耳,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.9	1	891
3/31	一	白米飯 白米(蒸)	豆瓣雞腿 雞腿(燒)	竹筍炒肉 脆筍絲,豬肉(炒)	胡蘿高麗 胡蘿蔔,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐,味噌(煮)		6.5	2.6	2.0	3.0	0	835

※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