



鉅登團膳 114年4月 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	蔬菜	湯品	附品	工穀類	紅肉蛋類	蔬菜類	堅果類	水果類	奶類	熱量
4/1	二	白飯 白米(蒸)	蒜香肉片 豬肉(燒)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔、蛋液(炒)	芝麻海帶 白芝麻、海帶(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇、雞肉(煮)		6.1	2.7	2.0	2.7	0	0	801
4/2	三	※ 總匯炒飯 絞肉、蛋、胡蘿蔔、白米(炒)	★脆皮雞排 雞排(炸)	麻婆油腐 油豆腐(燒) 不辣	蝦皮白菜 蝦皮、大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁(煮)	水果	6.2	2.8	2.0	3.3	1	0	903
4/3	四	調整放假													
4/4	五	兒童、清明日													
4/7	一	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	蠔油豬柳 豬柳(燒)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉(炒)	蔥酥高麗 油蔥酥、高麗(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 竹筍、雞肉(煮)		6.5	3.0	2.0	2.6	0	0	847
4/8	二	白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉(煮)	※柴魚腐皮 豆皮、柴魚(燒)	香菇鮮瓜 鮮瓜、香菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海芽、雞蛋(煮)		6.2	2.8	2.0	2.8	0	0	820
4/9	三	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	浦燒鯛魚 鯛魚肉(燒)	蒸蛋 蛋液(蒸)	脆炒花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞雞湯 枸杞、雞肉(煮)	水果	6.3	2.8	2.0	2.7	1	0	883
4/10	四	白飯 白米(蒸)	塔香燒雞 雞肉(燒)	※福州丸 福州丸(煮)	麵筋白菜 麵筋、大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅豆紫米湯 紅豆、紫米(煮)	保久乳	6.5	2.6	2.0	2.7	0	1	942
4/11	五	茄汁肉燥 烏龍麵 茄汁、絞肉、玉米粒、烏龍麵(燴)	★炸豬排 豬排(炸)	黑糖捲 黑糖捲(蒸)	※蛋酥長豆 蛋液、長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	水果	6.3	2.9	2.0	3.2	1	0	913
4/14	一	白飯 白米(蒸)	鳳梨雞丁 雞肉、鳳梨(燒)	※彩椒豆干 豆干、彩椒(炒)	豆瓣竹筍 胡蘿蔔、竹筍(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米粒、排骨(煮)		6.2	3.0	2.0	3.0	0	0	844
4/15	二	麥片飯 麥片、白米(蒸)	京醬燒肉塊 豬肉塊(燒)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	蒜香高麗 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜、雞肉(煮)		6.9	1.0	2.0	3.1	0	0	748
4/16	三	白飯 白米(蒸)	紅燒雞排 雞排(燒)	茶葉蛋 白煮蛋去殼、茶葉汁(滷)	香菇白菜 香菇、大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 木耳、豆腐(煮)	水果	6.2	3.0	2.0	2.7	1	0	891
4/17	四	紫米飯 紫米、白米(蒸)	芝麻豬柳 芝麻、豬柳(燒)	※花枝丸 花枝丸(烤)	燴鮮瓜 鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉(煮)	豆漿	6.5	2.8	2.0	2.7	0	0	837
4/18	五	咖哩炒飯 絞肉、蛋、胡蘿蔔、白米(炒)	橙汁雞腿 雞腿(燒)	※家常豆腐 豆腐(煮)	胡蘿海帶 胡蘿蔔、海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	仙草蜜 仙草液(煮)	水果	6.3	2.8	2.0	2.8	1	0	887
4/21	一	糙米飯 糙米、白米(蒸)	檸香豬肉 豬肉(煮)	肉燥麵輪 絞肉、麵輪(燒)	枸杞大白 枸杞、大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗、雞肉(煮)		6.5	2.8	2.0	2.7	0	0	837
4/22	二	白飯 白米(蒸)	沙茶雞丁 雞肉(燒)	蒸蛋 蛋液(蒸)	柴魚蘿蔔 柴魚、蘿蔔	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨(煮)		6.2	2.7	2.0	2.8	0	0	813
4/23	三	海苔香鬆飯 海苔香鬆、白米(蒸)	滷香豬排 豬排(滷)	鍋燒冬粉 絞肉、冬粉、胡蘿蔔(燒)	胡蘿高麗 胡蘿蔔、高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米雞湯 玉米粒、雞肉(煮)	水果	6.8	2.8	2.0	2.6	1	0	913
4/24	四	白飯 白米(蒸)	糖醋雞 雞肉(燴)	麻婆豆腐 豆腐(燒)	蔥酥長豆 油蔥酥、長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※枸杞蛋花 枸杞、雞蛋(煮)	保久乳	6.1	3.0	2.0	2.7	0	1	944
4/25	五	家常炒麵 絞肉、胡蘿蔔、麵條(煮)	★椒鹽魚排 魚排(炸)	鮮肉包 包子(蒸)	雙色花椰 青、白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	珍珠奶茶 珍珠、奶茶(煮)	水果	6.9	2.6	2.0	3.3	1	0	937
4/28	一	白飯 白米(蒸)	豆瓣雞丁 雞肉(煮)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔、雞蛋(炒)	燴鮮瓜 鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜排骨湯 榨菜、排骨(煮)		6.2	2.7	2.0	2.7	0	0	808
4/29	二	紅藜飯 紅藜麥、白米(蒸)	咖哩豬 豬肉(燒)	※蜜汁干丁 豆乾丁(燴)	木耳白菜 木耳、大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	海芽雞湯 海芽、雞肉(煮)		6.5	2.8	2.0	2.6	0	0	832
4/30	三	白飯 白米(蒸)	五香雞排 雞排(滷)	竹筍炒肉 竹筍、豬肉(炒)	脆炒高麗 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	水果	6.2	2.8	2.0	2.7	1	0	876

※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