



鉅登團膳 114年5月份菜單 麗山高中

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

全面使用非基改食材,如:豆製品、玉米

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市食餐工廠評鑑

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	副品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	牛奶	熱量
5/1	四	白米飯 白米(蒸)	※蜜汁鯛魚 鯛魚(燒)	※紅藜炒蛋 紅藜麥,玉米,蛋液(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜,粉絲(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜排骨湯 冬菜,排骨(煮)	豆漿	6.5	2.6	2.0	3.1	0	840
5/2	五	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	沙茶雞丁 雞肉(燒)	香菇瓜仔肉燥 香菇,花瓜,絞肉(煮)	紅蘿海帶 胡蘿,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※鮮蔬蛋花湯 高麗,蛋液(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	1	877
5/5	一	白米飯 白米(蒸)	三杯豬排 豬排(燒)	※麻婆豆腐 絞肉,豆腐(燒)	雙色花椰 青花+白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍,雞肉(煮)		6.6	2.6	2.0	2.6	0	810
5/6	二	糙米飯 糙米,白米(蒸)	蒜香雞丁 雞肉(燒)	※番茄滑蛋 番茄,蛋液(炒)	※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)		6.3	2.7	2.0	2.6	0	811
5/7	三	白米飯 白米(蒸)	蠔油燒肉 豬肉(燒)	橙汁阿給 阿給(燴)	蔥酥高麗 胡蘿,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	1	870
5/8	四	青醬 烏龍麵 烏龍麵,玉米,胡蘿,絞肉(煮)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	肉包 肉包(蒸)	木耳敏豆 木耳,四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)	保久乳	6.5	2.8	2.0	3.3	0	984
5/9	五	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	京醬獅子頭 獅子頭(燒)	客家小炒 豆干,豬肉,乾魷魚(炒)	玉筍蘿蔔 玉米筍,蘿蔔,胡蘿(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	水果	6.3	2.7	2.0	2.9	1	884
5/12	一	白米飯 白米(蒸)	韓式年糕蜜雞 雞肉(湯),韓式年糕(燴)	肉燥滷蛋 絞肉,白煮蛋(燴)	枸杞高麗 枸杞,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)		6.2	2.7	2.0	3.0	0	822
5/13	二	糙米飯 糙米,白米(蒸)	蠔油肉排 肉排(燒)	※西芹腐皮 豆腐皮,西芹(炒)	香菇花椰 香菇絲,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽雞湯 海帶芽,雞肉(煮)		6.5	2.8	2.0	2.8	0	841
5/14	三	紫米飯 紫米,白米(蒸)	腰果蜜雞 腰果仁,雞肉(燒)	※柴魚蒸蛋 柴魚,蛋液(蒸)	蔥酥白菜 油蔥酥,木耳,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米粒,排骨(煮)	水果	6.6	2.6	2.0	2.7	1	889
5/15	四	鮮蔬 肉燥飯條 絞肉,飯條,蔬菜(炒)	洋蔥燒肉 洋蔥,豬肉(燒)	★梅粉地瓜薯條 梅子粉,地瓜薯條(炸)	清燉鮮瓜 胡蘿,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 木耳,豆腐(煮)	豆漿	6.5	2.8	2.0	3.0	0	850
5/16	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米(蒸)	豉汁雞排 雞排(燒)	泰式打拋肉 茄汁,九層塔,絞肉(煮)	筍香麵輪 筍絲,麵輪(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	水果	6.4	2.8	2.0	2.7	1	890
5/19	一	白米飯 白米(蒸)	橙醬咕咾肉 豬肉塊(湯),橙汁(燴)	※咖哩豆干 豆干,胡蘿(燴)	雞絲白菜 雞絲,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉(煮)		6.5	3.0	2.0	2.8	0	856
5/20	二	小米飯 小米,白米(蒸)	泰式 酸辣海鮮排 海鮮排,泰式酸辣口味(燴)	※洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋液(炒)	紅蘿鮮瓜 胡蘿,鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)		6.6	2.7	2.0	2.6	0	832
5/21	三	白米飯 白米(蒸)	※滑蛋雞肉 蛋液,雞肉(煮)	※香菇油豆腐 香菇絲,油豆腐(燴)	玉筍高麗 玉米筍,胡蘿,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	珍珠奶茶 珍珠,茶葉汁(煮)	水果	6.5	2.8	2.0	2.7	1	897
5/22	四	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	★香酥豬排 豬排(炸)	玉米雙色 絞肉,玉米,胡蘿(煮)	木耳花椰 木耳,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)	保久乳	6.5	2.8	2.0	3.3	0	984
5/23	五	沙茶炒麵 胡蘿,麵條,高麗菜(炒)	紅燒雞腿 雞腿(燒)	銀絲卷 銀絲捲(蒸)	芝麻海帶 芝麻,胡蘿,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※冬菜蛋花湯 冬菜,蛋液(煮)	水果	6.3	2.8	2.0	2.8	1	887
5/26	一	紅藜飯 紅藜麥,白米(蒸)	彩椒雞丁 雞肉,彩椒(炒)	螞蟻上樹 冬粉,絞肉(煮)	燴鮮瓜 木耳,鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞排骨湯 枸杞,排骨(煮)		6.5	2.8	2.0	2.7	0	837
5/27	二	白米飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉(煮)	※蒸蛋 蛋液(蒸)	※柴魚高麗 柴魚,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	QQ仙草蜜 地瓜圓,仙草蜜(煮)	水果	6.6	2.6	2.0	3.2	1	911
5/28	三	白米飯 白米(蒸)	蔥酥雞丁 雞肉(燒)	※番茄豆腐 番茄,豆腐(煮)	脆炒敏豆 木耳,敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲(煮)	豆漿	6.6	2.5	2.0	2.7	0	821
5/29	四	香菇油飯 香菇,長糯米(蒸)	醬燒肉排 肉排(燒)	※榨菜炒蛋 榨菜絲,蛋液(煮)	塔香蘿蔔 九層塔,胡蘿,蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)		6.6	2.8	2.0	2.7	0	844
5/30	五	端午節補假日												

※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	海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材/調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯
					豆籩類	魚肉蛋類	其他		
0次	2次	9次	10次	21次/0次	7次	9次	2	3次	4次