



鉅登團膳 114年6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	全穀根莖	豆魚	蛋	油脂	水果	奶類	熱量
6/2	一	白米飯 白米(蒸)	醬爆雞丁 雞肉(炒)	※肉燥豆干 豆干,絞肉(煮)	麵筋白菜 麵筋,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6.2	2.6	2.0	2.7	0	0	801
6/3	二	糙米飯 糙米,白米(蒸)	浦燒鯛魚 鯛魚(蒸)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔,雞蛋(炒)	香菇高麗 香菇,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 竹筍,雞肉(煮)		6.3	2.7	2.0	3.1	0	0	833
6/4	三	白米飯 白米(蒸)	東坡爌肉 豬五花(滷)	※柴魚洋芋 柴魚,洋芋(煮)	紅蘿海帶 胡蘿蔔,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁(煮)	水果	6.9	2.5	2.0	2.6	1	0	898
6/5	四	茄汁 烏龍麵 茄汁,絞肉,洋蔥,麵條(燴)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	黑糖捲 黑糖捲(蒸)	雙色花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 非基改豆腐(煮)	保久乳	6.2	3.0	2.0	2.6	0	1	946
6/6	五	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	沙茶豬柳 豬柳(燒)	鮮蔬粉絲 高麗菜,冬粉,胡蘿蔔(炒)	燴鮮瓜 木耳,鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽,蛋液(煮)	水果	6.7	2.7	2.0	2.9	1	0	912
6/9	一	海苔香鬆飯 海苔香鬆飯,白米(蒸)	花生 宮保雞丁 雞肉,花生(滷)	※五香油腐 油豆腐(煮)	脆炒高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉絲(煮)		6.2	2.7	2.0	3.0	0	0	822
6/10	二	總匯炒飯 玉米粒,胡蘿蔔,絞肉,白米(炒)	蒜味肉排 肉排(燒)	★麥克雞塊X2 麥克雞塊(炸)	木耳蘿蔔 木耳,蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		6.5	3.0	2.0	3.3	0	0	879
6/11	三	白米飯 白米(蒸)	京醬雞丁 雞肉(燒)	※蒸蛋 蛋液(蒸)	蔥香白菜 油蔥酥,胡蘿蔔,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
6/12	四	紫米飯 紫米,白米(蒸)	咖哩豬 洋芋,豬肉(燒)	※彩椒豆干 豆干,彩椒(炒)	枸杞鮮瓜 枸杞,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	豆漿	6.5	2.8	2.0	2.5	0	0	828
6/13	五	白米飯 白米(蒸)	滷香雞翅 三節雞翅(滷)	番茄肉燥 番茄,洋蔥,絞肉(煮)	蛋酥敏豆 蛋液,敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蔬菜排骨湯 高麗,排骨(煮)	水果	6.4	2.8	2.0	2.7	1	0	890
6/16	一	紅藜飯 紅藜麥,白米(蒸)	泰式酸甜魚球 泰式酸辣醬,魚球(過油)燴)	※南瓜炒蛋 南瓜,蛋液(炒)	鍋炒白菜 胡蘿蔔,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)		6.7	3.0	2.0	3.0	0	0	879
6/17	二	白米飯 白米(蒸)	義式雞丁 雞肉,義大利香料(燒)	螞蟻上樹 胡蘿蔔,冬粉(燒)	芝麻海帶 海帶,芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※玉米濃湯 玉米粒,蛋液(煮)		6.9	2.7	2.0	2.6	0	0	853
6/18	三	小米飯 小米,白米(蒸)	滑蛋豬肉 豬肉,蛋液(燒)	肉燥 韓式年糕 年糕,絞肉(煮)	胡蘿高麗 胡蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉(煮)	水果	6.2	2.8	2.0	2.7	1	0	876
6/19	四	家常炒麵 絞肉,高麗,胡蘿蔔,麵條(炒)	★脆皮雞排 雞排(炸)	※家常豆腐 豆腐(煮)	蝦皮鮮蔬 蝦皮,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	番茄排骨湯 番茄,排骨(煮)	保久乳	6.1	3.0	2.0	3.3	0	1	971
6/20	五	白米飯 白米(蒸)	糖醋豬柳 豬柳(燒)	蘿蔔麵輪 麵輪,蘿蔔(燒)	燴鮮瓜 木耳,鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	仙草甜湯 仙草液(煮)	水果	6.7	2.8	2.0	2.8	1	0	915
6/23	一	白米飯 白米(蒸)	五香雞腿 雞腿(滷)	洋芋炒肉末 洋芋,胡蘿蔔,絞肉(燒)	芝麻敏豆 芝麻,敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※冬菜蛋花湯 冬菜,蛋液(煮)		6.5	2.7	2.0	2.7	0	0	829
6/24	二	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	彩椒 蜜咕咾肉 彩椒,咕咾肉(過油)燴)	※西芹腐皮 西芹,豆腐皮(炒)	豆瓣筍干 木耳,筍干(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆Q圓湯 綠豆,涼圓(煮)		6.8	2.6	2.0	2.7	0	0	843
6/25	三	白米飯 白米(蒸)	味噌燒雞 雞肉(燒)	※番茄滑蛋 番茄,蛋液(炒)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔,鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)	水果	6.1	2.8	2.0	2.7	1	0	869
6/26	四	咖哩炒飯 絞肉,胡蘿蔔,白米(炒)	紅燒豬排 肉排(燒)	紫米珍珠丸 珍珠丸(蒸)	木耳高麗 木耳,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	豆漿	6.3	3.0	2.0	2.7	0	0	838
6/27	五	白米飯 白米(蒸)	豆瓣雞丁 雞肉(煮)	梅粉 ★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	塔香蘿蔔 九層塔,蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	蔬菜豆腐湯 大白菜,木耳,豆腐(煮)	水果	6.9	2.5	2.0	3.5	1	0	938
6/30	一	休業式-暑期愉快													

※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)

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	副菜加工食品				
				豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	7次	9次	7次	9次	3次	4次	4次