



鉅登團膳 114年01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	副主菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	主穀 根莖類	豆 魚	蔬菜類	油脂	水果	奶類	熱量
1/1	三	元旦日													
1/2	四	紫米飯 <small>紫米,白米(蒸)</small>	京醬豬排 <small>豬排(燒)</small>	玉米肉燥 <small>玉米粒,絞肉,胡蘿蔔(煮)</small>	香菇白菜 <small>香菇絲,大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌湯 <small>豆腐(煮)</small>	保久乳	6.5	2.6	2.0	3.2	0	1	964
1/3	五	沙茶 刀削麵 <small>胡蘿蔔,絞肉,刀削麵條(燴)</small>	★脆皮雞腿 <small>雞腿(炸)</small>	※ 香鬆蒸蛋 <small>海苔香鬆,蛋液(蒸)</small>	※腐皮鮮瓜 <small>蝦皮,鮮瓜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚,山粉圓(煮)</small>	水果	6.3	2.6	2.0	2.8	1	0	872
1/6	一	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉,蒜(燒)</small>	彩椒雞丁 <small>彩椒,雞肉(炒)</small>	枸杞花椰 <small>枸杞,花椰(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍,雞肉(煮)</small>		6.3	2.7	2.0	2.5	0	0	806
1/7	二	金沙總匯炒 飯 <small>鹹蛋黃,胡蘿蔔,玉米,白米(炒)</small>	蜜汁鯛魚 <small>鯛魚(燒)</small>	香菇 紅燒年糕 <small>香菇,年糕(燒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗,紅蘿蔔(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蔬菜丸片湯 <small>蔬菜,貢丸片(煮)</small>		6.1	2.6	2.0	3.0	0	0	807
1/8	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	蠔油雞排 <small>雞排(滷)</small>	※客家小炒 <small>豬肉,乾魷魚,豆干(炒)</small>	木耳鮮瓜 <small>木耳絲,鮮瓜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	榨菜 米苔目湯 <small>榨菜,米苔目(煮)</small>	水果	6.9	2.6	2.0	2.6	1	0	905
1/9	四	茄汁 肉醬烏龍麵 <small>茄汁,絞肉,烏龍麵(煮)</small>	★炸豬排 <small>肉排(炸)</small>	肉包 <small>肉包x1(蒸)</small>	蛋酥白菜 <small>蛋液,大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	芋圓燒仙草 <small>芋圓,仙草(煮)</small>	豆漿	6.3	2.6	2.0	3.3	0	0	835
1/10	五	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	檸汁雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	※麻婆豆腐 <small>絞肉,豆腐(煮)</small>	肉絲海帶 <small>海帶,胡蘿蔔,肉絲(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔,魚丸(煮)</small>	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	1	0	885
1/13	一	海苔 香鬆飯 <small>海苔香鬆,白米(蒸)</small>	麻油豬柳 <small>豬柳(燒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>柴魚,蛋液(蒸)</small>	燴鮮瓜 <small>紅蘿蔔,鮮瓜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	番茄羅宋湯 <small>番茄,豬肉(煮)</small>		6.5	2.6	2.0	2.6	0	0	817
1/14	二	※總匯 蛋炒飯 <small>胡蘿蔔,玉米粒,蛋,白米(炒)</small>	梅醬雞腿 <small>雞腿(燴)</small>	※五香豆干 <small>豆干(滷)</small>	蝦皮敏豆 <small>蝦皮,敏豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮瓜排骨湯 <small>瓜,排骨(煮)</small>		6.4	2.6	2.0	2.6	0	0	810
1/15	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	★※香酥魚排 <small>魚排(炸)</small>	甜醬 米血糕 <small>米血糕(燴)</small>	奶香白菜 <small>胡蘿蔔,大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米(煮)</small>	水果	6.5	2.8	2.0	3.1	1	0	915
1/16	四	燕麥飯 <small>燕麥,白米(蒸)</small>	豆瓣肉片 <small>豬肉(炒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>柴魚,蛋液(蒸)</small>	雙色花椰 <small>青,白花椰(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌湯 <small>豆腐(煮)</small>	保久乳	6.3	2.7	2.0	2.8	0	1	940
1/17	五	韓式 泡菜炒麵 <small>韓式泡菜,麵條(炒)</small>	脆皮 雞肉捲 <small>雞肉捲(烤)</small>	黑糖捲 <small>黑糖捲(蒸)</small>	※ 蟬味高麗 <small>蟬味絲,高麗(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮蔬肉羹湯 <small>蔬菜,肉羹(煮)</small>	水果	6.1	2.8	2.0	2.7	1	0	869

休業式 寒假愉快

※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)				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	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材/調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯
					豆麵類	魚肉蛋類	其他		
0次	2	5	5	12/0	4	4	3	3	3