鉅登團膳 114年02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	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜類	油脂類	水果	奶類	熱量
2/11	二	白米飯 白米(蒸)	茄汁雞丁 雞肉(燒)	螞蟻上樹 絞肉.冬粉(炒)	木耳敏豆 木耳.敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 筍絲.排骨(煮)		6.5	2.5	2.0	2.6	0	0	810
2/12	三	麥片飯 麥片.白米(蒸)	五香豬肉 豬肉(滷)	※紅蘿炒蛋 胡蘿蔔.蛋(炒)	燴鮮瓜 鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	元宵鹹湯圓 香菇.小湯圓(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	1	0	877
2/13	四	酢醬拌乾麵 絞肉.干丁.麵條(煮)	★炸雞腿 雞腿(炸)	黑糖捲 黑糖捲(蒸)	※柴魚高麗 柴魚.高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁(煮)	豆漿	6.5	2.6	2.0	3.3	0	0	849
2/14	五	白米飯 白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉(燒)	紅藜洋芋 紅藜.絞肉.洋芋(煮)	麵筋白菜 麵筋.大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	水果	6.5	2.4	2.0	2.6	1	0	862
2/17	一	白米飯 白米(蒸)	照燒雞排 雞排(燒)	※鮮蔬炒蛋 蔬菜.蛋液(炒)	梅干滷筍 梅乾菜.筍乾(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	肉羹麵線 肉羹.麵線(煮)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	0	817
2/18	二	胚芽飯 胚芽米.白米(蒸)	塔香豬柳 豬柳(燒)	玉米肉燥 玉米粒.胡蘿蔔.絞肉(煮)	※蝦皮鮮瓜 蝦皮.鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓 (煮)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	0	817
2/19	三	白米飯 白米(蒸)	★椒鹽魚排 魚肉(炸)	※梅汁豆干 豆干.芝麻(燴)	香菇高麗 香菇絲.高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽.蛋液(煮)	水果	6.4	2.5	2.0	3.3	1	0	894
2/20	四	招牌油飯 絞肉.糯米(拌)	蠔油肉排 肉排(燒)	茶葉蛋 白煮蛋(去殼).茶葉汁(滷)	蔥酥敏豆 蔥酥.敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞肉(煮)	保久乳	6.4	2.6	2.0	2.5	0	1	926
2/21	五	燕麥飯 燕麥.白米(蒸)	義式雞腿 義式香料.雞腿(滷)	※麻婆油腐 油豆腐(煮) 不辣	雙色花椰 青.白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜丸片湯 冬菜.丸片(煮)	水果	6.4	2.5	2.0	2.6	1	0	863
2/24	一	白米飯 白米(蒸)	橙醬豬排 肉排(燒)	肉燥麵輪 絞肉.麵輪(煮)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔.瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍絲.雞肉(煮)		6.4	2.5	2.0	2.6	0	0	803
2/25	二	糙米飯 糙米.白米(蒸)	浦燒鯛魚 鯛魚肉(燒)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	木耳白菜 木耳.大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲(煮)		6.4	2.5	2.0	2.6	0	0	803
2/26	三	白米飯 白米(蒸)	京醬豬肉 豬肉(燒)	香鬆蒸蛋 海苔香鬆.蛋液 (蒸)	蒜味高麗 胡蘿蔔.高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	銀耳甜湯 枸杞.白木耳(煮)	水果	6.4	2.5	2.0	2.6	1	0	863
2/27	四	茄汁肉醬烏龍麵 玉米粒.胡蘿蔔.絞肉.烏龍麵(煮)	滷香雞排 雞排(滷)	肉 包 肉包 (蒸)	香菇花椰 香菇絲.花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	豆漿	6.4	2.5	2.0	3.2	0	0	830
2/28	五	和平紀念日													

※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	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		
0次	2	6	5	13/0	4	6	2	3