



115年10月份菜單

麗山高中



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：江雅萍（營養字01450號）、董家伶（營養字011828號）

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯品	全蛋類 每餐(份)	豆製品 每餐(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
1	四	香Q白飯	糖醋雞 雞肉 時蔬 (燒)	綜合滷味 米西桂 時蔬 海帶結 香丸 (滷)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬	7	3	2	3	900
2	五	糙米飯	客家燻肉 豬肉 筍乾 (燻)	西班牙炒蛋 蛋 時蔬 毛豆 (炒)	韓風薑芽 黃豆芽 時蔬 (炒)	青菜	味噌湯 豆腐 海帶芽	7	3.1	2	3	908
5	一	小米飯	★唐揚雞 雞肉 時蔬 (炸)	香噴噴肉燥 豬肉 豆干 時蔬 (煮)	木須白菜 大白菜 時蔬 (炒)	青菜	蘿蔔豬骨湯 白蘿蔔 時蔬 豬骨	7	3	2	3	900
6	二	海苔蒜香 肉絲炒飯	香滷腿排*1 豬排 (滷)	番茄炒蛋 蛋 時蔬 番茄 (炒)	金菇炒瓜 瓜 金針菇 (炒)	青菜	酸辣湯 豆腐 筍 木耳 時蔬	7	3.5	2	3	938
7	三	香Q白飯	味噌豬柳 豬肉 時蔬 (煮)	肉燒嫩腐 豆腐 時蔬 豬肉 (煮)	雙色花椰 高麗菜 白花菜 (炒)	青菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 時蔬	7	3	2	3	900
8	四	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬 (煮)	★椒鹽排骨*3 薯餅	蒜香高麗 高麗菜 蒜末 (炒)	青菜	綠豆薏仁 綠豆 薏仁	7	3.4	2	3	930
9	五	國 慶 日 補 假										
12	一	紅藜飯	三杯雞 雞肉 時蔬 (煮)	白菜獅子頭*1 獅子頭 大白菜 時蔬 (煮)	蒜香豆段 豆段 時蔬 (煮)	青菜	肉骨茶湯 油豆腐 時蔬 腐皮	7	3.2	2	3	915
13	二	香Q白飯	照燒豬肉 雞肉 時蔬 (煮)	酸甜雞 雞肉 時蔬 (煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬 (煮)	青菜	黑糖珍珠 粉圓	7	3	2	3	900
14	三	芝麻飯	★起士豬排*1 起士豬排 (炸)	玉米雞茸 玉米粒 時蔬 雞肉 (煮)	三杯油腐 油豆腐 時蔬 九層塔 (煮)	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯 時蔬 豬骨	7	3.4	2	3	930
15	四	義大利麵	BBQ雞翅*1 三節翅 (烤)	西西里肉醬 豬肉 時蔬 番茄 (煮)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔 (炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇 時蔬 豆腐	7	3	2	3	900
16	五	香Q白飯	醃醃燻肉 豬肉 時蔬 (燻)	港式燒賣*2 燒賣 (蒸)	翡翠三絲 海帶 豆干 時蔬 (炒)	青菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉	7	3	2	3	900
19	一	五穀飯	香濃咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬 (煮)	麥香雞*1 麥香雞 (烤)	雞油筍絲 筍絲 時蔬 (煮)	青菜	玉米蔬菜湯 玉米粒 時蔬	7	3.1	2.5	3	920
20	二	香Q白飯	春川炒雞 雞肉 時蔬 年糕 (煮)	豆干滷蛋*1 蛋 豆干 (滷)	菇菇白菜 大白菜 杏鮑菇 (煮)	青菜	日式芥菜湯 海帶芽 味噌	7	3.5	2	3	938
21	三	香Q白飯	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬 (炸)	豬肉甜條 甜不辣 豬肉 時蔬 (煮)	脆炒花椰 花椰菜 時蔬 (炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	7	3.2	2	3	915
22	四	日式炒麵	香燒豬排*1 豬排 (炸)	雙色炒蛋 蛋 時蔬 毛豆 (炒)	鮮蔬炒瓜 瓜 時蔬 (炒)	青菜	紅豆芋圓 紅豆 芋圓	7	3.2	2	3	915
23	五	糙米飯	咕咾肉 豬肉 時蔬 (燒)	關東煮 油豆腐 時蔬 海帶結 (煮)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉 (炒)	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 豬骨	7	3.4	2	3	930
26	一	光 復 節 補 假										
27	二	香Q白飯	★避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥 (炸)	下飯瓜仔肉 豬肉 豆干 碎瓜 (煮)	鐵板銀芽 綠豆芽 時蔬 (炒)	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽 蛋	7	3.4	2	3	930
28	三	古早味油飯	香燒豬排*1 豬排 (燒)	鹹水雞 雞肉 時蔬 (煮)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 時蔬 豬骨	7	3.3	2	3	923
29	四	香Q白飯	洋釀翅腿*2 翅小腿 (炒)	沙茶豬肉 豬肉 時蔬 (炒)	芝香季豆 豆段 白芝麻 (炒)	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	7	3.2	2	3	915
30	五	燕麥飯	黑椒豬柳 豬肉 時蔬 (煮)	蒸蛋 蛋 (蒸)	鮮菇花椰 花椰菜 杏鮑菇 (炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬	7	3.4	2	3	930
★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★												
★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適含過敏體質食用★												
★本公司皆使用國產豬肉★ ◆表示3章認證水產品 ★表示炸物												
主菜種類 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)				副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)		
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品		粥湯		
						魚肉類	其他					
0次	0次	10次	10次	20次	0次	1次	4次	4次				