



# 第一餐盒

專營營養午餐  
電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號  
營養師：陳品靜(營養字第005184號)

## 112年12月學生營養午餐菜單

大直高中素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全日 供應 份	豆 魚 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 /大 卡
1	五	糙米飯 白米、糙米	醬爆茄子 茄子(煮)	八寶干丁 ※豆干丁、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	805
4	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.8	800
5	二	小米飯 白米、小米	照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	蔬菜豆干 蔬菜、※豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	6.2	2.5	2	2.8	805
6	三	有機白米飯 有機白米	三杯油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6	2.5	2	3	800
7	四	茄汁 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	803
8	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豆腸 ※生豆腸(燒)	△南瓜子南瓜 南瓜(蒸)、※南瓜子	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800
11	一	燕麥飯 白米、※燕麥	韓式豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(滷)	豆皮炒年糕 年糕、※豆皮(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜 (綠)	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖	6.5	2.5	2	2.8	800
12	二	紅藜飯 白米、紅藜	蔬菜滷蛋 X1 蔬菜、※蛋(滷)	△腰果豆干雙絲 木耳、蔬菜、※豆干(炒)、※腰果	彩椒豆段 敏豆、彩椒(炒)	蔬菜 (綠)	珍菇蔬菜湯 蔬菜、金針菇	6	2.5	2	2.8	819
13	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 ※嫩油豆腐(滷)	鮮菇毛豆 ※毛豆、鮮菇、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	蔬菜雙絲湯 蔬菜、紅蘿蔔	6	2.5	2	3	800
14	四	白米飯 白米	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	芋頭佃煮 芋頭、地瓜、蔬菜(煮)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6.5	2	2	3	832
15	五	海苔糙米飯 白米、海苔、糙米	茄汁豆包 ※炸豆包(滷)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	2.7	800
18	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	海帶干絲 海帶、※豆干絲(炒)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	蔬菜湯 蔬菜	6	2.5	2	2.8	819
19	二	燕麥飯 白米、燕麥	瓜仔豆干 瓜仔、※豆干(煮)	鳳梨木耳 鳳梨、木耳(炒)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2	2	3	828
20	三	有機白米飯 有機白米	香菇栗子洋芋 香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	豆干滷蛋 X1 ※豆干、※蛋(滷)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜(清湯)	6.5	2	2	3	800
21	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味角螺 高麗菜、蔬菜、※角螺皮(炒)	酸菜毛豆 ※毛豆、酸菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.7	814
22	五	白米飯 白米	△杏片百頁 蔬菜、※百頁、※杏仁片(燒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、※素料、※油豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.7	814
25	一	聖誕節特餐 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※切粉	△葵瓜子牛蒡排 X1 牛蒡排(烤)、※葵瓜子	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜 (綠)	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	808
26	二	糙米飯 白米、糙米	海帶滷蛋 X1 海帶、※蛋(滷)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	805
27	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	◎起司燒南瓜 南瓜、蔬菜、※起司(煮)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.7	814
28	四	小米飯 白米、小米	左宗棠G丁 ※素雞丁、蔬菜(炒)	滷冬瓜 X1 冬瓜(滷)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	801
29	五	雜糧飯 白米、※雜糧	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	玉米干丁 玉米、※豆干丁、蔬菜(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	腐皮蔬菜湯 蔬菜、※豆皮	6.2	2.5	2	3	800

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

△表示含堅果菜色※表示含過敏原食材，12/27提供產銷履歷豆漿

很快的一年又到了尾聲，二十四節氣中的「冬至」，不僅是一年中最重要的節氣，也是年終最重要的大日子。是不是馬上聯想到熱呼呼的湯圓呢？不過大家知道為什麼冬至要吃湯圓嗎？

**1**

12月冬至

民間習俗在冬至吃湯圓象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月，也有一家大小團圓過冬的美意。

**2**

團圓一家

「湯圓」、「元宵」我們不一樣！

冬至吃的是「湯圓」  
元宵節吃的是「元宵」  
到底有什麼不一樣來比較看看吧！

湯圓	元宵
圓糯米	圓糯米
餡料	餡料
製作方式	製作方式
無餡	有餡
有餡	有餡

湯圓與米飯、麵條同屬於「全穀雜糧類」，不要看湯圓小巧可愛其實熱量並不低呢！除了減量食用外，同學們也可嘗試將當天正餐的飯量減少一點點，也是避免熱量攝取過多的好方法。

**4**

