



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 份數 | 豆漿 魚肉 份數 | 蔬食 份數 | 油脂 份數 | 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 |
|------|------|
| 食材 | 食材 |
| 製作方式 | 製作方式 |
| 餡料 | 餡料 |

湯圓：糯米粉、芝麻、花生、糖、果仁、芝麻、花生、糖、果仁

元宵：糯米粉、芝麻、花生、糖、果仁、芝麻、花生、糖、果仁

3

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

