第一餐盒

專營營養午餐
電話：(02)2652-1898

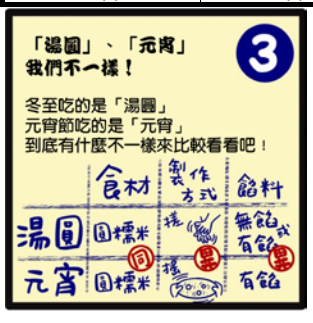
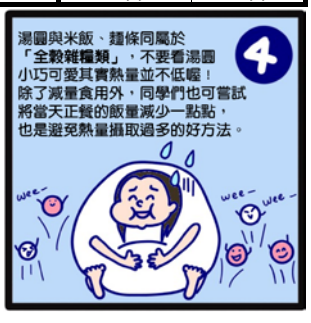
地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號
營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)

豬肉 產地臺灣

112 年 12 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

大直高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀雜糧/份	豆蛋魚肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞翅 X1 雞翅(滷)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜、香菇(滷)	有機蔬菜	●#魚丸湯 ※虱目魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	805	283
4	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	鮮蔬滷翅腿 X2 翅小腿、蔬菜(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	243
5	二	小米飯 白米、小米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、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	301
6	三	有機白米飯 有機白米	●三杯魚 ※生鮮魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	黑椒豆芽肉絲 豆芽、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6	2.5	2	3	800	281
7	四	義大利麵 ※螺旋麵	BBQ 醬燒雞排 X1 雞排(滷)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	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	240
8	五	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬排 X1 豬排(滷)	△南瓜子 ◎起司南瓜燒雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜(燒)、※起司、※南瓜子(杯)	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	253
11	一	燕麥飯 白米、※燕麥	#韓式年糕炒雞 雞肉、年糕(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(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	262
12	二	紅藜飯 白米、紅藜	△腰果泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)、※腰果(杯)	◎南洋風味雞 雞肉、洋蔥、蔬菜、※奶粉(燒)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜(綠)	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6	2.5	2	2.8	819	302
13	三	有機白米飯 有機白米	莎莎嫩雞 雞肉、蔬菜(煮)	●★炸魚片 X1 ※生鮮魚片(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	800	283
14	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(滷)	蔬菜滷蛋 X1 蔬菜、※蛋(滷)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	832	279
15	五	海苔糙米飯 白米、海苔、糙米	日式蒲燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、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	291
18	一	麥片飯 白米、※麥片	◎奶香咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	819	273
19	二	燕麥飯 白米、※燕麥	風味翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	3	828	285
20	三	有機白米飯 有機白米	●蔥香魚 ※生鮮魚丁、蔥、蔬菜(炒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉(煮)	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	2.5	2	3	800	240
21	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	●蔬菜鮮魷 ※魷魚、蔬菜(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	256
22	五	和風鮮菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	△杏片蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)、※杏仁片(杯)	#日式關東煮 海帶、蔬菜、※黑輪、※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	262
25	一	聖誕節特餐 義大利麵 ※螺旋麵	△葵瓜子 西式香料豬排 X1 豬排(滷)、※葵瓜子(杯)	◎奶香鮮菇雞 雞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	#★薯球 X5 ※薯球(炸)	蔬菜(綠)	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	808	261
26	二	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	海帶滷蛋 X1 海帶、※蛋(滷)	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	293
27	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	◎起司雞肉燒 雞肉、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	276
28	四	小米飯 白米、小米	●◆義式鮮魚 ※生鮮魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※參片	6.5	2.5	2	2.7	801	269
29	五	雜糧飯 白米、※雜糧	香滷雞排 X1 雞排(滷)	玉米肉蓉 玉米、蔬菜、絞肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.2	2.5	2	3	800	242

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。
★表示炸物 ◎表示奶類菜色 △表示含堅果菜色 #表示含加工食品菜色 ※表示含過敏原食材，●表示魚類海鮮，◆表示 3 章 1Q 水產品，12/27 提供產銷履歷豆漿

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）	
豆類及豆、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	#加工食品 魚肉類	其他	★油炸品	甜湯
0次	3次	9次	9次	21次	0次	2次		4次	4次