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

113 年 10 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

大直高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	245
2	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞肉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、※毛豆(煮)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	313
3	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞排 X1 雞肉(油)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	257
4	五	芝麻飯 白米、※芝麻	花生椒麻雞 雞肉、蔬菜（過油-煮）、※花生	日式蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機蔬菜	◎奶香西米露 西谷米、※椰奶、地瓜、※奶粉		6.3	2.5	2	2.8	805	245
7	一	糙米飯 白米、糙米	★杏片雞柳條 X2 雞柳條(炸)、※杏仁片	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜（炒）	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	244
8	二	小米飯 白米、小米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、馬鈴薯、洋蔥(煮)	木耳炒蛋 ※蛋、木耳、蔬菜(炒)	◎奶醬白菜 白菜、蔬菜、※豆皮、※奶粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.3	2.5	2	2.8	805	262
9	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	272
10	四	雙	十	節	快		樂							
11	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(烤)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.5	2	2.9	823	247
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		6.5	2.5	2	2.9	823	293
15	二	紅藜飯 白米、紅藜	腰果地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)、※腰果	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		6.2	2.5	2	2.8	798	302
16	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	◎奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(燴)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.7	800	281
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆紐澳良炒魚 (生鮮)※魚肉、蔬菜(炒)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.8	2	2.8	806	234
18	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜（炒）	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	針菇蔬菜 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.7	2	2.8	834	315
21	一	義大利麵 ※麵	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	◎奶香鮮蔬肉醬 洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉、雞絞肉(煮)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	372
22	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排		6.2	2.5	2	2.8	798	203
23	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	豆漿	6.2	2.5	2	2.8	798	251
24	四	糙米飯 白米、糙米	南瓜子 BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)、※南瓜子	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.9	823	245
25	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、玉米段(煮)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		6.5	2.5	2	2.8	820	275
28	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(油)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚		6.2	2.5	2	2.8	798	234
29	二	糙米飯 白米、糙米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	◎南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉		6.5	2.5	2	2.8	819	275
30	三	有機白米飯 有機白米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)	葵瓜子田園炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋（炒）、※葵瓜子	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	261
31	四	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋魚 ※魚丁、洋蔥、蔬菜(過油-燒)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	234

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※
※表示過敏源、★表示炸物、◎表示含乳製品、◆表示三章 1Q 補助之生鮮魚，每月提供一次產銷履歷豆漿
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之”刺”，請各位同學吃的時候小心!!

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	甜湯
0次	3次	10次	9次	20次	0次	魚肉類	其他	3次	4次
						3次	1次		