



# 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)



## 113 年 1/29~2/1 寒假輔導學生午餐菜單 大直高中

| 日期   | 週 | 主食               | 主菜                        | 主菜                               | 副菜                   | 副菜 | 湯品                 | 全穀雜糧類/份 | 為豆魚蛋肉類/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量/大卡 | 鈣質/mg |
|------|---|------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------|----|--------------------|---------|----------|------|------|-------|-------|
| 1/29 | 一 | 紫米飯<br>白米、紫米     | 滷雞翅 X1<br>雞翅(滷)           | 匈牙利燉肉<br>豬前腿肉、蔬菜(煮)              | 海帶干絲<br>海帶、※豆干絲(炒)   | 蔬菜 | 鮮瓜小排湯<br>鮮瓜、小排     | 6       | 2.5      | 2    | 3    | 793   | 277   |
| 1/30 | 二 | 日式烏龍麵<br>※烏龍麵、蔬菜 | 嫩汁豬排 X1<br>豬排(滷)          | 日式大阪燒<br>※麵粉、玉米、高麗菜、※蛋、※柴魚、海苔(烤) | 紅絲花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒)   | 蔬菜 | 海芽味噌湯<br>海帶芽、※豆腐   | 6.5     | 2.5      | 2    | 2.8  | 819   | 254   |
| 1/31 | 三 | 芝麻飯<br>白米、芝麻     | 南洋咖哩雞<br>帶骨雞胸肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)  | 泰式豆腐燒<br>※豆腐、蔬菜(煮)               | 金沙豆段<br>四季豆、※鹹蛋黃醬(炒) | 蔬菜 | 椰奶西米露<br>西谷米、椰奶、地瓜 | 6.5     | 2.5      | 2    | 3    | 828   | 276   |
| 2/1  | 四 | 地瓜飯<br>白米、地瓜     | ★塔塔醬炸雞排 X1<br>※雞排(炸)、※塔塔醬 | 蒸蛋<br>蛋、蔬菜(蒸)                    | 翠炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)   | 蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、※奶粉  | 6.5     | 2.5      | 2    | 3    | 828   | 271   |

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、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