



# 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2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	全穀類 每份	大豆類 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
16	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	◎奶香咖哩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)</small>	肉醬豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	#魚丸湯 <small>※魚丸、芹菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	276
17	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	△南瓜子 ★日式炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)、南瓜子(杯)</small>	和風黑醋炒雞肉 <small>馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	247
19	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉、南瓜、蔬菜(燉)</small>	肉絲花椰 <small>彩椒、花椰菜、肉絲(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜(綠)	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.3	2	2.9	808	248
20	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★香酥無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇、洋蔥(炒)</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)</small>	蔬菜(綠)	鮮菇洋芋湯 <small>鮮菇、馬鈴薯</small>	6.3	2.5	2	3	814	242
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◆●茄汁鮮魚 <small>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、雞丁</small>	6	2.5	2	2.8	785	263
22	四	招牌雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	#關東煮 <small>蘿蔔、※油豆腐、※魚輪(燒)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	785	281
23	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	△腰果蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)、※腰果(杯)</small>	◎奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	293
26	一	義大利麵 <small>※螺絲麵</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	番茄肉醬 <small>蔬菜、番茄、絞肉(煮)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	蔬菜(綠)	◎南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋蔥、※奶粉</small>	6.5	2.3	2	3	813	241
27	二	大麥飯 <small>白米、大麥仁</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	蔬菜(綠)	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	243
28	三	和 平 紀 念 日											
29	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	△南瓜子蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)、※南瓜子(杯)</small>	雞汁豆腐煲 <small>※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米</small>	6	2.5	2	2.8	785	255

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IQ水產品，2/19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 麵 筋 製 品	魚 及 海 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他
0次	1次	4次	5次	10次	0次	2次	0次
						魚 肉 類	油 炸 品 甜 湯
							2次 2次

### 玉米筍和玉米 有 關 聯 嗎？



各位同學請坐好！  
今天有兩位轉學生要介紹給大家認識囉~  
請第一位上台自我介紹。

1

大家好！  
我是玉米哥哥，  
因為澱粉含量最高  
被分到全穀雜糧班，  
我小的時候跟第一一樣是玉米筍。

2

我是玉米弟弟，  
因為熱量低、有豐富  
膳食纖維，所以  
被分到蔬菜班，  
我的夢想是成為像哥  
哥一樣金黃飽滿的玉米。

3

以後要找玉米哥哥  
要去全穀雜糧班，  
找玉米弟弟要去  
蔬菜班囉！  
大家不要搞錯囉！

4

知道了！ 知道了