



# 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 4 月 學生營養午餐菜單 大直高中素食

| 日期           | 週 | 主食                        | 主菜一                    | 主菜二                         | 副菜一                            | 副菜二  | 湯品                  | 全<br>日<br>蛋<br>類<br>類/份 | 豆<br>類<br>類/份 | 蔬<br>菜<br>類/份 | 油<br>類/份 | 熱<br>量<br>大<br>卡 |
|--------------|---|---------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------|---------------------|-------------------------|---------------|---------------|----------|------------------|
| 1            | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米              | 蒸蛋<br>※蛋、蔬菜(蒸)         | 芹香豆腐<br>※豆腐、芹菜、蔬菜(炒)        | 絲瓜粉絲<br>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)            | 蔬菜   | 結頭菜湯<br>結頭菜、蔬菜      | 6.5                     | 2.5           | 2             | 2.9      | 823              |
| 2            | 二 | 燕麥飯<br>白米、燕麥              | 珍菇毛豆<br>蔬菜、鮮菇、※毛豆(炒)   | 干絲芽菜<br>豆芽菜、※白干絲、蔬菜(炒)      | △杏仁片南瓜<br>南瓜、※杏仁片(蒸)           | 蔬菜   | 冬瓜糖山粉圓<br>冬瓜糖、山粉圓   | 6.5                     | 2.5           | 2             | 2.9      | 823              |
| 3            | 三 | 有機白米飯<br>有機白米             | 醬燒油豆腐<br>※油豆腐、蔬菜(炒)    | 豆皮高麗菜<br>※豆皮、高麗菜、紅蘿蔔(炒)     | 紅燒洋芋<br>馬鈴薯、蔬菜(炒)              | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、海帶芽    | 6.5                     | 2.5           | 2             | 2.8      | 819              |
| 8            | 一 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥             | 蔬菜凍豆腐<br>※凍豆腐、蔬菜(煮)    | △腰果玉米炒蛋<br>※蛋、玉米、※毛豆(炒)、※腰果 | 紅絲津白<br>大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)        | 蔬菜   | 黃瓜鮮菇湯<br>黃瓜、鮮菇      | 6.2                     | 2.5           | 2             | 3        | 807              |
| 9            | 二 | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥              | 醬燒茄子<br>茄子、※豆干(燒)      | 鮑菇燒麵輪<br>杏鮑菇、蔬菜、※麵輪(炒)      | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜(炒)               | 蔬菜   | 蘿蔔湯<br>蘿蔔、蔬菜        | 6                       | 2.5           | 2             | 3        | 793              |
| 10           | 三 | 有機白米飯<br>有機白米             | 紅燒豆腸<br>※豆腸(燒)         | 蔬菜三絲<br>刈薯、紅蘿蔔、木耳(炒)        | 芝香海帶<br>海帶、※芝麻(炒)              | 有機蔬菜 | 番茄豆腐湯<br>番茄、※豆腐     | 6                       | 2.5           | 2             | 2.8      | 784              |
| 11           | 四 | 西西里<br>義大利麵<br>※螺旋麵、蔬菜、玉米 | 滷嫩豆腐 X1<br>※嫩油豆腐(油)    | 蔬菜豆干<br>※豆干、蔬菜(炒)           | 翠炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒)             | 有機蔬菜 | 南瓜湯<br>南瓜、馬鈴薯       | 6.5                     | 2.5           | 2             | 3        | 828              |
| 12           | 五 | 胚芽飯<br>白米、胚芽              | 什錦豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)      | 醬燒豆包<br>※白豆包(煮)             | 和風鮮蔬煮<br>結頭菜、香菇、蔬菜(燒)          | 有機蔬菜 | 綠豆西米露<br>綠豆、西米露     | 6.5                     | 2.5           | 2             | 2.9      | 823              |
| 15           | 一 | 小米飯<br>白米、小米              | △核桃苦瓜<br>苦瓜、※核桃(炒)     | 蔬菜豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)           | 香拌芽菜<br>豆芽菜、蔬菜、※香油(炒)          | 蔬菜   | 蔬菜湯<br>蘿蔔、蔬菜        | 6                       | 2.5           | 2             | 3        | 793              |
| 16           | 二 | 糙米飯<br>白米、糙米              | 山藥角螺<br>山藥、馬鈴薯、※角螺皮(煮) | 彩蔬炒蛋<br>※蛋、蔬菜(炒)            | 香菇高麗<br>高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)          | 蔬菜   | 海芽豆腐湯<br>海帶芽、薑絲、※豆腐 | 6.3                     | 2.5           | 2             | 2.8      | 805              |
| 17           | 三 | 有機白米飯<br>有機白米             | 壽喜燒豆包<br>※白豆包、蔬菜(炒)    | 酸菜麵腸<br>※麵腸、酸菜(炒)           | 蒲瓜雙色<br>蒲瓜、蔬菜(炒)               | 有機蔬菜 | 鮮蔬玉米湯<br>玉米、蔬菜      | 6.5                     | 2.5           | 2             | 2.8      | 819              |
| 18           | 四 | 白米飯<br>白米                 | 藜麥毛豆<br>玉米、※藜麥、※毛豆(炒)  | 豆干敏豆<br>敏豆、※豆干(炒)           | #★炸牛蒡排 X1<br>※牛蒡排(炸)           | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜湯<br>地瓜、黑糖      | 6.5                     | 2.5           | 2             | 3        | 828              |
| 19           | 五 | 麥片飯<br>白米、※麥片             | 三杯油豆腐<br>※油豆腐、九層塔(炒)   | 海帶干絲<br>海帶絲、※白干絲(炒)         | 蘿蔔鮑菇<br>蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)           | 有機蔬菜 | 大黃瓜湯<br>大黃瓜、蔬菜      | 6                       | 2.5           | 2             | 3        | 793              |
| <b>全 中 運</b> |   |                           |                        |                             |                                |      |                     |                         |               |               |          |                  |
| 26           | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米              | 燒豆腸<br>※豆腸(燒)          | 梅干筍絲<br>梅乾菜、筍絲(燒)           | 鮮菇什錦燒<br>鮮菇、蔬菜、※素料(炒)          | 有機蔬菜 | 大滷湯<br>※豆腐、蔬菜       | 6                       | 2.5           | 2             | 2.8      | 784              |
| 29           | 一 | 白醬鮮蔬<br>義大利麵<br>蔬菜、※螺旋麵   | #素花枝捲 X1<br>※素花枝捲(烤)   | 滷三角油豆腐<br>※油豆腐(油)           | △葵瓜子<br>雙色花椰<br>花椰菜、蔬菜(炒)、※葵瓜子 | 蔬菜   | 歐風羅宋湯<br>蔬菜、番茄      | 6.5                     | 2.5           | 2             | 3        | 828              |
| 30           | 二 | 紅藜飯<br>白米、紅藜              | 蒸蛋<br>※蛋、蔬菜(蒸)         | 鐵板豆腐<br>※豆腐、蔬菜(煮)           | 翠炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)            | 蔬菜   | 鮮瓜蔬菜湯<br>鮮瓜、蔬菜      | 6                       | 2.5           | 2             | 2.8      | 784              |

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，4/19 提供產銷履歷豆漿