



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

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全蛋 與蛋 類/份	豆蛋 魚肉 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡	鈉 質/毫 克
1	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small>	蔬菜燒雞 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、蔬菜、雞骨丁</small>	6.5	2.5	2	3	830	275
2	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	△杏仁片 ●#烤魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)、※杏仁片</small>	珍菇蘿蔔 <small>蘿蔔、鮮菇、※毛豆(炒)</small>	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	260
3	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◎起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※ 起司(炒)</small>	●★香酥魚排 X1 <small>※魚肉(炸)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>	6.5	2.5	2	2.8	820	242
8	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	△腰果玉米肉燥炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆、絞肉(炒)、※腰果</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔、※豆包(炒)</small>	蔬菜	●#魚丸湯 <small>芹菜、※魚丸</small>	6.2	2.5	2	3	808	241
9	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	鮑菇燒雞 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、蔬菜、雞骨丁</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	260
10	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>肉絲、刈薯、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	244
11	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	香滷豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	西 西 里 番 茄 肉 醬 <small>蔬菜、絞肉、玉米(煮)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	◎南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉</small>	6.5	2.5	2	3	830	258
12	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	日式雞肉燒 <small>雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐(燒)</small>	和風鮮蔬煮 <small>結頭菜、香菇、蔬菜(燒)</small>	有機 蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>	6.5	2.5	2	2.8	820	287
15	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	泰式風味雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、韭菜、※香油 (炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、蔬菜、小排</small>	6	2.5	2	3	795	281
16	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	BBQ 風味雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	彩蔬肉燥炒蛋 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(炒)</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>	6	2.5	2	2.8	785	265
17	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	△南瓜子 ●#脆皮蝦捲 X2 <small>※蝦捲(烤)、※南瓜子</small>	蒲瓜雙色 <small>蒲瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	820	301
18	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	◆●★酥炸魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	◎奶香田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、※奶粉(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>地瓜、黑糖</small>	6.5	2.5	2	3	830	255
19	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	●生炒魷魚圈 <small>魷魚、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔鮑菇 <small>蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	大黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞丁</small>	6.5	2.5	2	3	830	275
全 中 運													
26	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡拉鮮蔬雞柳 X1 <small>※雞柳條、敏豆(炸)</small>	鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※黑輪(炒)</small>	有機 蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	785	241
29	一	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	◎雞肉鮮蔬白醬 <small>蔬菜、雞絞肉、※奶粉(煮)</small>	△葵瓜子 雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)、葵瓜子</small>	蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄、絞肉</small>	6.5	2.5	2	3	830	293
30	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	●蔥燒魚 <small>※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	785	283

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，4/19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	筋 及 豆 品	魚 及 海 鮮	肉 鮮	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	其	他	油	炸	品	甜	湯
0次		1次		7次		7次		15次		0次				3次		0次				4次			3次	