



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 日 蛋 類 類/份	豆 類 類/份	蔬 菜 類/份	油 類/份	熱 量 大 卡
1	一	糙米飯 白米、糙米	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	芹香豆腐 ※豆腐、芹菜、蔬菜(炒)	絲瓜粉絲 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	珍菇毛豆 蔬菜、鮮菇、※毛豆(炒)	干絲芽菜 豆芽菜、※白干絲、蔬菜(炒)	△杏仁片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	6.5	2.5	2	2.9	823
3	三	有機白米飯 有機白米	醬燒油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	豆皮高麗菜 ※豆皮、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	紅燒洋芋 馬鈴薯、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	6.5	2.5	2	2.8	819
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔬菜凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	△腰果玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)、※腰果	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)	蔬菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜、鮮菇	6.2	2.5	2	3	807
9	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒茄子 茄子、※豆干(燒)	鮑菇燒麵輪 杏鮑菇、蔬菜、※麵輪(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6	2.5	2	3	793
10	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	蔬菜三絲 刈薯、紅蘿蔔、木耳(炒)	芝香海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784
11	四	西西里義大利麵 ※螺旋麵、蔬菜、玉米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油)	蔬菜豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	什錦豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	醬燒豆包 ※白豆包(煮)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、蔬菜(燒)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	6.5	2.5	2	2.9	823
15	一	小米飯 白米、小米	△核桃苦瓜 苦瓜、※核桃(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※香油(炒)	蔬菜	蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	6	2.5	2	3	793
16	二	糙米飯 白米、糙米	山藥角螺 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805
17	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豆包 ※白豆包、蔬菜(炒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
18	四	白米飯 白米	藜麥毛豆 玉米、※藜麥、※毛豆(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	#★炸牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖	6.5	2.5	2	3	828
19	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯油豆腐 ※油豆腐、九層塔(炒)	海帶干絲 海帶絲、※白干絲(炒)	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜、蔬菜	6	2.5	2	3	793
全 中 運												
26	五	糙米飯 白米、糙米	燒豆腸 ※豆腸(燒)	梅干筍絲 梅乾菜、筍絲(燒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※素料(炒)	有機蔬菜	大滷湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
29	一	白醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、※螺旋麵	#素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	滷三角油豆腐 ※油豆腐(油)	△葵瓜子雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)、※葵瓜子	蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	6.5	2.5	2	3	828
30	二	紅藜飯 白米、紅藜	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 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，4/17 提供產銷履歷豆漿