



# 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<br>與蛋<br>類/份 | 豆腐<br>與肉<br>類/份 | 蔬<br>菜/<br>份 | 油<br>脂/<br>份 | 熱<br>量/<br>大卡 | 鈣質<br>/mg |
|-------|---|----------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 1     | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米   | 豆干滷肉<br>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)               | 蔬菜燒雞<br>雞肉、蔬菜(燒)                  | 絲瓜粉絲<br>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)           | 蔬菜       | 結頭菜雞湯<br>結頭菜、蔬菜、雞骨丁    | 6.5             | 2.5             | 2            | 3            | 830           | 275       |
| 2     | 二 | 燕麥飯<br>白米、燕麥   | 打拋豬肉<br>絞肉、番茄、蔬菜(炒)                | △杏仁片<br>●#烤魷魚丸 X2<br>※魷魚丸(烤)、※杏仁片 | 珍菇蘿蔔<br>蘿蔔、鮮菇、※毛豆(炒)          | 蔬菜       | 冬瓜糖山粉圓<br>冬瓜糖、山粉圓      | 6.3             | 2.5             | 2            | 2.8          | 805           | 260       |
| 3     | 三 | 有機白米飯<br>有機白米  | ◎起司洋芋雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※<br>起司(炒) | ●★香酥魚排 X1<br>※魚肉(炸)               | 蒜香高麗菜<br>高麗菜、蔬菜(炒)            | 有機<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、海帶芽       | 6.5             | 2.5             | 2            | 2.8          | 820           | 242       |
| 8     | 一 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥  | ★炸無骨雞排 X1<br>雞排(炸)                 | △腰果玉米肉燥炒蛋<br>※蛋、玉米、※毛豆、絞肉(炒)、※腰果  | 紅絲津白<br>大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)       | 蔬菜       | ●#魚丸湯<br>芹菜、※魚丸        | 6.2             | 2.5             | 2            | 3            | 808           | 241       |
| 9     | 二 | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥   | 蒜泥白肉<br>豬肉、蒜(煮)                    | 鮑菇燒雞<br>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)              | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜(炒)              | 蔬菜       | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔、蔬菜、雞骨丁      | 6.3             | 2.5             | 2            | 2.8          | 805           | 260       |
| 10    | 三 | 有機白米飯<br>有機白米  | 鐵板燒雞<br>雞肉、蔬菜(炒)                   | 蔬菜炒肉絲<br>肉絲、刈薯、蔬菜(炒)              | 芝香海帶<br>海帶、※芝麻(炒)             | 有機<br>蔬菜 | 番茄豆腐湯<br>番茄、※豆腐        | 6.3             | 2.5             | 2            | 2.8          | 805           | 244       |
| 11    | 四 | 義大利麵<br>※螺旋麵   | 香滷豬排 X1<br>※豬排(滷)                  | 西 西 里<br>番茄肉醬<br>蔬菜、絞肉、玉米(煮)      | 翠炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒)            | 有機<br>蔬菜 | ◎南瓜濃湯<br>南瓜、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉 | 6.5             | 2.5             | 2            | 3            | 830           | 258       |
| 12    | 五 | 胚芽飯<br>白米、胚芽   | 日式雞肉燒<br>雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)           | 骰子豬肉<br>豬肉、※油豆腐(燒)                | 和風鮮蔬煮<br>結頭菜、香菇、蔬菜(燒)         | 有機<br>蔬菜 | 綠豆西米露<br>綠豆、西米露        | 6.5             | 2.5             | 2            | 2.8          | 820           | 287       |
| 15    | 一 | 小米飯<br>白米、小米   | 泰式風味雞<br>雞肉、蔬菜(炒)                  | 豚香豆腐<br>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)              | 香拌芽菜<br>豆芽菜、木耳、韭菜、※香油<br>(炒)  | 蔬菜       | 蔬菜排骨湯<br>蘿蔔、蔬菜、小排      | 6               | 2.5             | 2            | 3            | 795           | 281       |
| 16    | 二 | 糙米飯<br>白米、糙米   | BBQ 風味雞翅 X1<br>雞翅(滷)               | 彩蔬肉燥炒蛋<br>※蛋、絞肉、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               | 2.5             | 2            | 2.8          | 785           | 265       |
| 17    | 三 | 有機白米飯<br>有機白米  | 壽喜燒豬<br>豬肉、蔬菜(炒)                   | △南瓜子<br>●#脆皮蝦捲 X2<br>※蝦捲(烤)、※南瓜子  | 蒲瓜雙色<br>蒲瓜、紅蘿蔔(炒)             | 有機<br>蔬菜 | 鮮蔬玉米湯<br>玉米、蔬菜         | 6.5             | 2.5             | 2            | 2.8          | 820           | 301       |
| 18    | 四 | 嘉義雞肉飯<br>白米、雞肉 | ◆●★酥炸魚 X3<br>(生鮮) ※魚肉(炸)           | ◎奶香田園雞茸<br>玉米、雞絞肉、※毛豆、※奶粉(炒)      | 豆干敏豆<br>敏豆、※豆干(炒)             | 有機<br>蔬菜 | 黑糖地瓜湯<br>地瓜、黑糖         | 6.5             | 2.5             | 2            | 3            | 830           | 255       |
| 19    | 五 | 麥片飯<br>白米、※麥片  | 三杯雞<br>雞肉、蔬菜(炒)                    | ●生炒魷魚圈<br>魷魚、蔬菜(炒)                | 蘿蔔鮑菇<br>蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)          | 有機<br>蔬菜 | 大黃瓜雞湯<br>大黃瓜、雞丁        | 6.5             | 2.5             | 2            | 3            | 830           | 275       |
| 全 中 運 |   |                |                                    |                                   |                               |          |                        |                 |                 |              |              |               |           |
| 26    | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米   | 乾燒豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)                | ★卡拉鮮蔬雞柳 X1<br>※雞柳條、敏豆(炸)          | 鮮菇什錦燒<br>鮮菇、蔬菜、※黑輪(炒)         | 有機<br>蔬菜 | 大滷湯<br>※豆腐、蔬菜          | 6               | 2.5             | 2            | 2.8          | 785           | 241       |
| 29    | 一 | 義大利麵<br>※螺旋麵   | 嫩汁豬排 X1<br>豬排(滷)                   | ◎雞肉鮮蔬白醬<br>蔬菜、雞絞肉、※奶粉(煮)          | △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、絞肉      | 6.5             | 2.5             | 2            | 3            | 830           | 293       |
| 30    | 二 | 紅藜飯<br>白米、紅藜   | ●蔥燒魚<br>※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)            | 香滷雞翅 X1<br>雞翅(滷)                  | 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          | 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，4/17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<br>類            | 筋<br>及<br>豆<br>製<br>品 | 魚<br>及<br>海<br>鮮 | 肉<br>類 | 生<br>鮮<br>食<br>材          | 調<br>理<br>食<br>品 | 加<br>工<br>魚 | 其<br>他 | 油                     | 炸<br>品 | 甜 | 湯 | 其<br>他            | 油 | 炸<br>品 | 甜 | 湯 |
| 0次                | 1次                    | 7次               | 7次     | 15次                       | 0次               | 3次          | 0次     | 4次                    | 3次     |   |   |                   |   |        |   |   |