



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 6 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	金 錢 /份	蛋 白 質 /份	蔬 菜 /份	海 帶 /份	熱 量 /大卡
3	一	糙米飯 糙米、白米	照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草大麥湯 仙草、※大麥	6.5	2.5	2	3	828
4	二	燕麥飯 白米、※燕麥	★炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	酸菜蔬菜湯 酸菜、蔬菜	6	2.5	2	3	797
5	三	有機白米飯 有機白米	△杏片豆腐燒 ※豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)	#春川炒年糕 年糕、蔬菜、※油片(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機 蔬菜	韓式味噌湯 白蘿蔔、※豆腐	6.5	2.5	2	3	828
6	四	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒豆腸 ※生豆腸(燒)	#瓜仔素肉 ※素肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	6	2.5	2	3	797
7	五	小米飯 小米、白米	麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※生豆皮(炒)	菜圃蛋 ※蛋、菜圃(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
10	一	端 午 節 快 樂										
11	二	紅藜飯 白米、紅藜	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	#鮮瓜炒麵輪 鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)	紅燒茄子 茄子(燒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6	2.5	2	3	797
12	三	紫米 有機白米飯 有機白米、紫米	滷豆干 X2 ※大豆干(滷)	△杏仁片 紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、※杏仁片(炒)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	797
13	四	白 醬 鮮 菇 麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	#素魚排 X1 ※素魚排(燒)	藜麥毛豆 玉米、※藜麥、※毛豆(炒)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
14	五	糙米飯 糙米、白米	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	△南瓜子 西芹素魷 西芹、※豆干、茼蒿(炒)、※南瓜子	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	3	828
17	一	燕麥飯 白米、※燕麥	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇(炒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6	2.5	2	3	797
18	二	糙米飯 糙米、白米	△葵瓜子 塔香豆腸 ※生豆腸(燒)、※葵瓜子	刈薯豆干 刈薯、※豆干(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.5	2.5	2	3	828
19	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒 蔬菜、※生豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	#素火腿豆芽 ※素火腿、豆芽菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	3	797
20	四	白米飯 白米	★炸牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	綜合滷味 ※油豆腐、蘿蔔、香菇(滷)	腰果玉米 玉米、蔬菜、※腰果(炒)	有機 蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
21	五	麥片飯 白米、麥片	宮保油腐 ※油豆腐(燒)	#雪菜年糕 年糕、※雪裡紅(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6.5	2.5	2	3	828
24	一	番茄麵 ※麵、番茄、蔬菜	#素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	蘿蔔滷蛋 X1 ※蛋、蘿蔔(滷)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米湯 蔬菜、玉米	6.5	2.5	2	3	828
25	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	△腰果糖醋油腐 ※油豆腐(燒)、※腰果	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	3	797
26	三	紅藜 有機白米飯 有機白米、紅藜	香椿豆皮 ※生豆皮(燒)	◎起司洋芋烘蛋 ※蛋、馬鈴薯、蔬菜(烤)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	3	828
27	四	糙米飯 糙米、白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩豆腐(滷)	海帶干絲 海帶絲、※白干絲(炒)	田園四喜 玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.5	2	3	828

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， 6/25 提供產銷履歷豆漿