



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)



114年10月學生營養午餐菜單 大直高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	鮮蔬魚丸 X2 ※魚丸、紅蘿蔔、香菇、白菜(煮)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋葱、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	313
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	杏片黑胡椒肉片 肉片、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮瓜雞丁 雞丁、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	277
3	五	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞肉(油)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	◎南瓜芋湯 南瓜、馬鈴薯、※奶粉	6.5	2.5	2	3	828	245
6	一	中秋節快樂											
7	二	紅藜飯 白米、紅藜	◎咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(燒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆腐(炒)	蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.9	823	262
8	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋葱、※蛋(滷)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	272
9	四	地瓜飯 白米、地瓜	南瓜子 和風豬排 X1 ※豬排(滷)	玉米雞肉 玉米、雞肉、※毛豆(炒)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱	6.2	2.5	2	2.9	802	247
10	五	雙十節快樂											
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(燴)	蔬菜	仙草QQ圓 仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
14	二	糙米飯 白米、糙米	◎牛肝菌風味 奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	302
15	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	281
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋葱、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	6	2.8	2	2.9	811	234
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	腰果地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.7	2	2.8	834	275
20	一	義大利麵 ※螺旋麵	五香雞排 X1 雞排(油)	◎奶香鮮蔬雞 洋葱、玉米、※奶粉、雞絞肉(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	242
21	二	小米飯 白米、小米	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	303
22	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	南瓜子菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇※豆腐(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	251
23	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	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	2.9	823	295
24	五	光復節快樂											
27	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	菜瓜子 田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋葱、※柴魚	6.2	2.5	2	2.8	798	234
28	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	雙色海帶 海帶、金針菇(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	275
29	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞排 X1 雞排(油)	照燒薄肉片 豬肉、洋葱、蔬菜、※柴魚(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	◎卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	264
31	五	糙米飯 白米、糙米	★椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(煮)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	白木耳甜湯 白木耳、枸杞	6.5	2.5	2	2.9	823	275

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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!! ◆表示3章IQ生鮮魚履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

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)			
豆類及豆、麵筋製品	魚及海鮮	肉類	豬、肉、雞、肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	肉類	魚類	肉類	其他	油炸品	甜品	湯		
0次	3次	7次	10次	20次	0次		3次		4次		8次		4次		