



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12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
1	一	小米飯 白米、小米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.9	802
2	二	麥片飯 白米、※麥片	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	◎芋香西米露 西谷米、芋頭、※奶粉	6.5	2.5	2	3	828
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	鮮蔬豬肉 豬肉、洋葱、蔬菜(燒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排	6	2.5	2	2.9	788
4	四	義大利麵 ※螺旋麵	BBQ 雞排 X1 雞排(滷)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
5	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	※杏片 卡菲醬燒雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)、※杏仁片	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819
9	二	紅藜飯 白米、紅藜	◎※南瓜子 南洋風味雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(燒)、※南瓜子	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
10	三	有機白米飯 有機白米	蔥香雞丁 雞丁、蔬菜	竹筍肉絲 竹筍、肉絲、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	793
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	★虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.6	2	3	800
12	五	麥片飯 白米、※麥片	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、馬鈴薯、香菇、※甜不辣(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784
15	一	糙米飯 白米、糙米	◎奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814
16	二	芝麻飯 白米、※芝麻	風味翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.5	2	2.8	784
17	三	有機白米飯 有機白米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、薑片(炒)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6.5	2.5	2	3	828
18	四	麥片飯 白米、※麥片	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	※腰果 栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉、※毛豆(煮)、※腰果	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
19	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、※黑輪、※油豆腐(煮)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819
22	一	小米飯 白米、小米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	客家小炒 ※豆干、蔬菜、豬肉(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828
23	二	糙米飯 白米、糙米	※葵瓜子 蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)、※葵瓜子	蒸蛋 ※蛋(友善蛋)(蒸)	蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	3	828
24	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞蓉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜紅蘿 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
25	四	行憲紀念日										
26	五	義大利麵 ※螺旋麵	香滷雞排 X1 雞排(滷)	◎奶香鮮菇雞 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
29	一	糙米飯 白米、糙米	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針排骨湯 金針、蔬菜、排骨	6	2.5	2	2.8	784
30	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(滷)	雞絲鮮蔬 雞肉絲、蔬菜(炒)	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784
31	三	有機白米飯 有機白米	黑胡椒豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	金沙炒蛋 ※蛋、南瓜、蔬菜(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	好彩頭湯 蘿蔔	6.3	2.5	2	3	814

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，不適合同過體質食用，使用非基因改造豆製品。
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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示3章1Q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	油 炸 品	甜 湯
0次	3次	9次	10次	22次	0次	2次	1次	4次	4次