



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2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	全日 糖類 g	全日 蛋白質 g	全日 脂肪 g	全日 熱量 kcal	全日 鈣質 mg	
11	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	乾燒雞丁 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	葵瓜子 ★香酥魚條 X2 <small>※魚條(炸)、葵瓜子</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784	276
12	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	起司烘蛋 <small>※蛋、※起司、蔬菜(炒)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	247
13	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	和風黑醋炒雞肉 <small>馬鈴薯、雞胸丁、蔬菜(炒)</small>	洋蔥豬柳 <small>豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3	814	292
14	五	DIY拉麵 <small>※麵、海帶芽</small>	日式滷豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞絞肉(炒)</small>	豆芽筍干 <small>豆芽、筍干(炒)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>肉片、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828	245
17	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉、南瓜、蔬菜(燉)</small>	豚香粉絲煲 <small>豆芽菜、冬粉、絞肉、蔬菜(炒)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	278
18	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇、洋蔥(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜、※蝦米(滷)</small>	蔬菜	鮮菇洋芋湯 <small>鮮菇、馬鈴薯</small>	6.3	2.5	2	3	814	242
19	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	◎關東煮 <small>蔬菜、※油豆腐、※魚輪(燒)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、雞丁</small>	6	2.5	2	2.8	784	263
20	四	招牌雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	杏片 蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)、杏仁片</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814	281
21	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	◆茄汁鮮魚 <small>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草、QQ圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	293
24	一	義大利麵 <small>※義大利麵</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	義大利肉醬 <small>蔬菜、番茄、玉米、絞肉(煮)</small>	★炸薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋蔥</small>	6.5	2.5	2	3	828	241
25	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	蜜汁肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>小排、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788	243
26	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	南瓜子 烤雞柳條 X2 <small>雞柳(烤)、南瓜子</small>	醃入味豬肉 <small>肉片、※油豆腐、蔬菜(滷)</small>	三色豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788	288
27	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	雞汁豆腐煲 <small>※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	奶香西米露 <small>地瓜、西谷米、※奶粉</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	265

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。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚
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!!
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。

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	魚類	海產	肉類	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	魚	肉	類	其	他	品	★	油	炸	品	甜	湯
0次	1次	1次	1次	5次	7次	7次	7次	3次	0次	0次	2次	2次	1次	1次	1次	1次	1次	3次											

DIY拉麵



請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽、玉米、筍子等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的DIY拉麵~

