



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 4 月 學生營養午餐菜單

素食-大直高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋 顆/份	豆蛋 肉/份	菇菜 /份	油 /份	糖 /份	熱 量 /大 卡
1	二	糙米飯 白米、糙米	醬燒茄子 茄子、※豆干(燒)	鮮菇油腐 鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)	杏仁片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	蔬菜	薏仁蔬菜湯 ※洋薏仁、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8		819
2	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蘿蔔(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	6	2.5	2	2.8		784
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(煮)	南瓜子 黃瓜素火腿 小黃瓜、※素火腿(炒)、※南瓜子	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶	6.5	2.5	2	2.9		823
8	二	紅藜飯 白米、紅藜	山藥角螺 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8		805
9	三	有機白米飯 有機白米	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮑菇燒麵輪 杏鮑菇、蔬菜、※麵輪(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、※香油(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.8		784
10	四	西西里 義大利麵 ※麵、蔬菜、玉米	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3		828
11	五	糙米飯 白米、糙米	日式油腐燒 ※油豆腐、馬鈴薯、蔬菜(炒)	藜麥毛豆 玉米、※藜麥、※毛豆(炒)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、素蠔絲(燒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.5	2.5	2	2.8		819
14	一	小米飯 白米、小米	香滷豆腐 X1 ※豆腐(滷)	腰果玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)、※腰果	客家小炒 ※豆干片、芹菜、※素肉絲(炒)	蔬菜	蔬菜蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.3	2.5	2	3		814
15	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腐 ※油豆腐、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜炒雙菇 鮮菇、金針、木耳(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8		805
16	三	有機白米飯 有機白米	和風壽喜燒 ※豆皮、大白菜、鮮菇(炒)	★素花枝捲 X1 ※素花枝捲(炸)	蒲瓜雙色 蒲瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8		805
17	四	白米飯 白米	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、蔬菜、※素丸(滷)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3		828
18	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯豆包 ※豆包、九層塔(炒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	菇菇好彩頭 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6	2.5	2	3		793
21	一	糙米飯 白米、糙米	匈牙利燒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	骰子油腐燒 ※油豆腐、蔬菜(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9		823
22	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	田園炒蛋 玉米、※毛豆、※蛋(炒)	核桃苦瓜 苦瓜、※核桃(炒)	蔬菜	QQ 燒仙草 燒仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.8		819
23	三	有機白米飯 有機白米	菜瓜子 蜜汁豆皮 X1 ※豆皮(燒)、※菜瓜子	筍絲麵輪 筍絲、※麵輪(煮)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、蔬菜	6	2.5	2	3		793
24	四	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※麵、※奶粉	紅燒豆腸 X1 ※豆腸(燒)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 番茄、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3		828
25	五	燕麥飯 白米、※燕麥	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	鳳梨木耳 木耳、鳳梨(炒)	珍菇豆包 ※豆包、鮮菇、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8		805
28	一	糙米飯 白米、糙米	蔬菜鵝鶉蛋 ※鵝鶉蛋、蔬菜(煮)	鮑菇燒百頁 ※百頁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	乾煸敏豆 敏豆、※豆干(炒)	蔬菜	和風味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	6	2.5	2	2.8		784
29	二	小米飯 白米、小米	咖哩豆腐 ※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★炸牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.5	2	3		814
30	三	杏片 有機白米飯 有機白米、※杏仁片	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(煮)	水蓮素火腿 水蓮、※素火腿(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2.5	2	2.8		784

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。※表示過敏原
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。