



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 6 月 學生營養午餐菜單

大直高中(素)

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	金雞納	金雞納	金雞納	金雞納	金雞納
2	一	糙米飯 糙米、白米	蠔油素雞 ※素雞(滷)	奶香咖哩 馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓	6.5	2.5	2	3	828
3	二	紅藜飯 白米、紅藜	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆皮湯 蔬菜、豆皮	6.5	2.5	2	2.8	819
4	三	有機白米飯 有機白米	杏片豆腐燒 ※油豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)	春川炒年糕 年糕、蔬菜(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	2.9	823
5	四	DIY 瓜仔拌麵 ※麵條、蔬菜	素魚排 X1 ※素魚排(燒)	瓜仔豆干 素絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	酸菜茼蒿湯 酸菜、茼蒿	6.5	2.2	2	3	805
6	五	小米飯 白米、小米	麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※豆皮(炒)	薑絲麵腸 薑絲、※麵腸(炒)	滷白菜 白菜、木耳、※豆皮(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯鮑菇 杏鮑菇、九層塔(炒)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、木耳、金針(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809
10	二	地瓜飯 白米、地瓜	腰果茄汁豆包 X1 ※腰果、※豆包(煮)	鮮瓜炒麵輪 鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.3	2.5	2	3	814
11	三	有機白米飯 有機白米	香菇栗子豆皮 ※角螺豆皮、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒素肉絲 ※素肉絲、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.2	2.5	2	2.9	802
12	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	鮮蔬鵪鶉蛋 鮮蔬、※鵪鶉蛋(煮)	★黃金薯球 X4 ※薯球(炸)	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
13	五	糙米飯 糙米、白米	蔬菜油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯、洋葱、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819
16	一	燕麥飯 白米、※燕麥	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	田園玉米 玉米、※毛豆、香菇、蔬菜(炒)	白玉什錦 蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6.5	2.5	2	2.9	823
17	二	糙米飯 糙米、白米	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	榨菜豆干 榨菜、※豆干(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819
18	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒 蔬菜、※豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芽菜雙色 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6	2.5	2	2.9	788
19	四	白米飯 白米	塔香豆腸 ※豆腸(燒)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
20	五	麥片飯 白米、※麥片	南瓜子 起司洋芋煲 馬鈴薯、※毛豆、蔬菜、※起司、※南瓜子(煮)	紅燒素獅子頭 X1 ※素獅子頭、蔬菜(煮)	豆干海帶 海帶、※豆干(滷)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
23	一	番茄義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	★脆皮薯條 X4 ※薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、※蛋	6.5	2.5	2	3	828
24	二	紅藜飯 白米、紅藜	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	咖哩百頁 ※百頁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
25	三	有機白米飯 有機白米	葵瓜子香椿豆包 蔬菜、※豆包、※葵瓜子(炒)	鳳梨木耳 木耳、鳳梨(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	3	828
26	四	糙米飯 糙米、白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩豆腐(滷)	沙茶素肉羹 白菜、素肉羹、蔬菜(炒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭	6.5	2.5	2	3	828
27	五	小米飯 白米、小米	海帶芽炒蛋 ※蛋、海帶芽、蔬菜(炒)	蔬菜豆干 豆干、蔬菜(炒)	啵啵玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄豆芽湯 番茄、黃豆芽	6.5	2.5	2	2.8	819

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。
※表示過敏源、★表示炸物、◎表示含乳製品，每月提供一次產銷履歷豆漿