



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

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全 日 份	金 日 份	蔬 菜 份	蛋 白 質 份	油 脂 份	熱 量 卡	鈣 質 mg
2	一	糙米飯 糙米、白米	🍷奶香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、密毛豆、密奶粉(煮)	★香酥魚塊 X3 密魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、密豆干(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓		6.5	2.5	2	3		828	265
3	二	紅藜飯 白米、紅藜	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 密蛋、玉米、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	2.8		819	292
4	三	有機白米飯 有機白米	杏片安東燉雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(燒)、密杏仁片	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	韓式味噌湯 洋蔥、白蘿蔔、密豆腐		6.4	2.5	2	3		821	283
5	四	DIY 瓜仔拌麵 密麵條、蔬菜	五香翅腿 X2 翅腿(油)	瓜仔肉 絞肉、密豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.5	2.2	2	3		805	240
6	五	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排(油)	雙色雞絲 雞肉絲、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、木耳、密豆皮(油)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9		809	266
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(炒)	紅絲炒蛋 密蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 密豆腐、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	283
10	二	地瓜飯 白米、地瓜	腰果玉米雞 密腰果、玉米、雞肉(炒)	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.3	2.5	2	3		814	299
11	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、密豆腐		6.2	2.5	2	2.9		802	240
12	四	義大利麵 密麵	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	🍷白醬鮮菇雞 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、密奶粉(煮)	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	288
13	五	糙米飯 糙米、白米	油腐燉肉 豬肉、密油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 密豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、密麥片		6.5	2.5	2	2.8		819	302
16	一	燕麥飯 白米、密燕麥	蜜汁燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、密毛豆、香菇(炒)	白玉什錦 蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		6.3	2.5	2	2.9		809	240
17	二	糙米飯 糙米、白米	◆沙茶鮮魚煲 (生鮮)密魚丁、蔬菜(煮)	洋蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥、密豆干片(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	305
18	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、密豆皮(煮)	番茄炒蛋 密蛋、番茄(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨		6	2.5	2	2.8		784	277
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 密豬排(油)	★香酥玉米餅 X1 密玉米餅(炸)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 密豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	3		828	302
20	五	麥片飯 白米、密麥片	🍷南瓜子 起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、密起司、密南瓜子(煮)	紅燒獅子頭 X1 密獅子頭、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、密芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8		805	321
23	一	義大利麵 密麵	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	番茄肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、密蛋		6.5	2.5	2	3		828	299
24	二	紅藜飯 白米、紅藜	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	南瓜炒蛋 密蛋、南瓜、密毛豆(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 密豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8		805	280
25	三	有機白米飯 有機白米	菜瓜子糖醋魚 密魚肉、蔬菜、密菜瓜子(燒)	豆包炒豬肉 蔬菜、豬肉、密豆包(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	豆漿	6.5	2.5	2	3		828	269
26	四	糙米飯 糙米、白米	沙茶白菜豬肉 白菜、豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 X3 密雞丁(炸)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	🍷摩摩喳喳 西谷米、密椰奶、地瓜、芋頭、密奶粉		6.5	2.5	2	3		819	245
27	五	小米飯 白米、小米	蔥爆豬柳 豬柳、密豆干、蔬菜(炒)	魷魚丸 X2 密魷魚丸(烤)	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	277

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。

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!!

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、◆表示三章 IQ 補助之生鮮魚，每月提供一次產銷履歷豆漿

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 筋 製 品	0 次	生 鮮 食 材	加 工 食 品	油 炸 品
魚 及 海 鮮	2 次	調 理 食 品	肉 類	甜 湯
豬 肉	8 次		其 他	
雞 肉	10 次	20 次	4 次	2 次
肉 類		0 次		8 次
				4 次