



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)

115年2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 個/份	雞蛋 個/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡
2/23	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	芹香豆皮 <small>※豆皮、芹菜(煮)</small>	香菇素肉燥 <small>※素絞肉、香菇、※豆干(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草、QQ圓</small>	6.5	2.5	2	3	828
24	二	小米飯 <small>白米、小米</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	◎※葵瓜子歐姆炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※奶粉(炒)、※葵瓜子(杯)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814
25	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	麻油山藥煮 <small>※角螺、馬鈴薯、山藥(煮)</small>	關東煮 <small>蔬菜、※油豆腐、※素料(燒)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 <small>香菇、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814
26	四	番茄義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄、玉米</small>	燒豆腸 X1 <small>※豆腸(燒)</small>	★炸薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828

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。

如何選購雞蛋

盒裝蛋跟散裝蛋比起來，可是有經過簡單的清潔打理，還住進了舒適的小盒子裡呢！
那要怎麼看出這顆雞蛋的新鮮程度，還有保存的小秘密呢？
其實只要仔細觀察蛋盒上的標章與標示，就能像偵探一樣破解雞蛋身上的小秘密啦～



盒裝蛋

注意雞蛋蛋盒上的保存期限與相關檢驗標章。
(例如：三章一Q、動物福利、有機雞蛋標示.....等)，
以及蛋盒上標示的來源牧場、產地資訊、洗選與否，
幫助我們安心挑選好蛋，了解它從何來！



你曾經仔細觀察過洗選蛋上面印著的神奇代碼嗎？
這些小小的數字與符號，究竟又代表著哪些重要的意義呢？
讓我們一起來一一解碼，破解隱藏在蛋蛋身上的秘密代碼吧！



蛋殼溯源碼噴印

畜牧場溯源編號

洗選工廠編碼

包裝日期

生產方式代號

- B 平飼
- F 放牧
- O 有機
- C 一般籠飼
- E 豐富化籠飼



洗選蛋

看蛋殼上的溯源噴印可以得知：
日期標示、生產方式代碼，
以及來源農場等等完整訊息！

