



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 大直高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋類 種類/份	魚及 禽類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
23	一	糙米飯 白米、糙米	乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	香菇肉燥 絞肉、香菇、※豆干(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	3	828
24	二	小米飯 白米、小米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	◎※葵瓜子歐姆炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※奶粉(炒)、 ※葵瓜子(杯)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814
25	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
26	四	義大利麵 ※螺旋麵	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、玉米、絞肉(煮)	★炸薯條 X4 ※薯條(炸)	有機 蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	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、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。

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類 0次 筋製品 0次	魚及海鮮 0次 肉類 2次 豬肉 2次 雞肉 2次	生鮮食材 4次 調理食品 0次
		副菜食材分析(次/月) 魚 1次 肉 1次 其他 1次
		其他分析(次/月) ★油炸品 1次 甜湯 1次

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！

