



# 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 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 個/份	豆腐 塊/份	蔬菜 份	油 份	熱量 大卡
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)</small>	起司玉米 <small>玉米、※起司(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>※洋薏仁、冬瓜</small>	6.5	2.5	2	3	828
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	紅燒豆包 X1 <small>※豆包(燒)</small>	椒鹽洋芋 <small>馬鈴薯、※毛豆(過油一拌)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
清 明 連 假												
7	二	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬燒茄子 <small>茄子、※豆干(燒)</small>	香滷豆腐 X1 <small>※豆腐(滷)</small>	和風鮮蔬煮 <small>蔬菜、香菇、素蠔絲(燒)</small>	蔬菜	山藥豆皮湯 <small>山藥、馬鈴薯、※豆皮</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔬菜滷蛋 X1 <small>※蛋、蔬菜(滷)</small>	※杏片藜麥毛豆 <small>玉米、※藜麥、※毛豆(炒)、※杏仁片</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814
9	四	西西里義大利麵 <small>※麵、蔬菜、玉米</small>	滷豆干 X2 <small>※豆干(滷)</small>	★薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
10	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鮑菇燒豆干 <small>※豆干、鮑菇、蔬菜(炒)</small>	菜圃炒蛋 <small>※蛋、菜圃、蔬菜(炒)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	椰奶西米露 <small>綠豆、西米露、※椰奶</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
13	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	壽喜燒豆腐 <small>※豆腐、蔬菜、鮮菇(炒)</small>	和風蒸蛋 <small>※蛋、海帶芽(蒸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	6	2.5	2	3	793
14	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	※腰果玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)、※腰果</small>	豆香炒雙菇 <small>香菇、金針菇、※豆包絲、木耳(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	3	814
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豆腐 <small>※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	客家小炒 <small>※豆干、蔬菜、※素肉絲(炒)</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米段、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
16	四	白米飯 <small>白米</small>	素魚排 X1 <small>※素魚排(燒)</small>	綜合滷味 <small>海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	3	828
17	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯豆腸 <small>※豆腸、九層塔(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>蔬菜、※豆腐(炒)</small>	香菇蘿蔔 <small>蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜</small>	6	2.5	2	3	793
20	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	骰子油腐燒 <small>※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	筍絲麵輪 <small>筍絲、※麵輪(煮)</small>	蔬菜粉絲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	蠔油素雞 <small>※素雞(滷)</small>	金沙杏鮑菇 <small>杏鮑菇、※鹹蛋黃粉(過油一炒)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、金針(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	古早味素肉 <small>※素肉、蔬菜(燒)</small>	※葵瓜子毛豆炒蛋 <small>玉米、※毛豆、※蛋(炒)、※葵瓜子</small>	番茄豆腐 <small>※豆腐、番茄、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814
23	四	白醬鮮蔬義大利麵 <small>蔬菜、鮮菇、※麵、※奶粉</small>	大黑豆干 X1 <small>※豆干(滷)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>※地瓜薯條(炸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
24	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩油豆腐(滷)</small>	鳳梨木耳 <small>木耳、鳳梨(炒)</small>	珍菇敏豆 <small>鮮菇、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米段、蔬菜</small>	6.3	2	2	2.8	780
27	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	小黃瓜炒蛋 <small>※蛋、小黃瓜(炒)</small>	麵輪滷豆干 <small>※豆干、※麵輪、蔬菜(滷)</small>	紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	QQ 燒仙草 <small>燒仙草、QQ 圓</small>	6.5	2.5	2	3	828
28	二	蕎麥飯 <small>白米、※蕎麥</small>	咖哩豆腐 <small>※豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)</small>	牛蒡排 X1 <small>※牛蒡排(炸)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、木耳、金針菇(炒)</small>	蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	※南瓜子豆絲芋頭 <small>※豆包絲、芋頭(燒)、※南瓜子</small>	酸菜麵腸 <small>※麵腸、酸菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、木耳、筍乾、紅蘿蔔</small>	6.2	2.5	2	2.9	802
30	四	白米飯 <small>白米</small>	枸杞山藥 <small>山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮、枸杞(煮)</small>	蔬菜滷蛋 X1 <small>※蛋、蔬菜(滷)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※白芝麻(滷)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	6.3	2.5	2	3	814

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。