



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 大直高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀根莖類/份	豆蛋魚肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	三	有機白米飯 有機白米	★炸雞翅 X1 ※雞翅(炸)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 ※洋薏仁、冬瓜	6.5	2.5	2	3	828
2	四	糙米飯 白米、糙米	綠咖哩豬 豬肉、洋葱、蔬菜(煮)	乾燒雞丁 雞丁、馬鈴薯、※毛豆(燒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	6.3	2.5	2	2.8	805
清 明 連 假												
7	二	小米飯 白米、小米	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	和風鮮蔬煮 蔬菜、香菇、素蠔絲(燒)	蔬菜	山藥豆皮湯 山藥、馬鈴薯、※豆皮	6.3	2.5	2	2.8	805
8	三	有機白米飯 有機白米	★酥炸豬排 X1 ※豬排(炸)	※杏片蒲燒魚丁 ※魚丁、洋葱、※豆腐(燒)、 ※杏仁片	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	3	793
9	四	義大利麵 ※螺旋麵	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	西西里肉醬 蔬菜、絞肉、玉米(煮)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
10	五	糙米飯 白米、糙米	鮑菇燒雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	有機蔬菜	◎椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶、※粉粉	6.5	2.5	2	2.8	820
13	一	小米飯 白米、小米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、鮮菇(炒)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蘿蔔、小排	6	2.5	2	3	793
14	二	糙米飯 白米、糙米	風味雞翅 X1 雞翅(油)	※腰果玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)、※腰果	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐	6.3	2.5	2	3	814
15	三	有機白米飯 有機白米	◎奶香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※粉粉(炒)	客家小炒 肉絲、※豆干、芹菜、※乾魷魚(炒)	黑胡椒豆芽 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米段、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
16	四	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	肉香津白 豬肉、大白菜、紅蘿蔔(炒)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、杏鮑菇(油)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828
17	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	生炒魷魚圈 ※魷魚、蔬菜、※豆腐(炒)	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814
20	一	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	匈牙利燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	紅藜飯 白米、紅藜	★卡啦雞柳 X2 ※雞柳條(炸)	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、金針(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819
22	三	有機白米飯 有機白米	古早味豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	※葵瓜子雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)、 ※葵瓜子	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814
23	四	義大利麵 ※螺旋麵	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	◎白醬鮮蔬雞 蔬菜、鮮菇、雞絞肉、※粉粉(煮)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 番茄、絞肉、蔬菜、洋葱	6.5	2.5	2	3	828
24	五	燕麥飯 白米、※燕麥	紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	珍菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、排骨	6.3	2.5	2	2.8	805
27	一	糙米飯 白米、糙米	泰式風味雞 雞肉、洋葱、香菜(燒)	豆干滷肉 ※豆干、豬肉、蔬菜(油)	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	QQ燒仙草 燒仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	3	828
28	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	◎奶香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、※粉粉(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※麥香雞堡排(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	3	815
29	三	有機白米飯 有機白米	※南瓜子糖醋魚 ※魚丁、蔬菜(過油-燒)、※南瓜子	和風雞肉 雞肉、鮮菇、蔬菜、※毛豆(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 ※豆腐、木耳、筍筍、紅蘿蔔	6	2.5	2	2.9	789
30	四	DIY肉燥麵 ※麵條、蔬菜	蔥香豬肉 豬肉、蔬菜、青蔥(炒)	肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、洋葱(煮)	芝香海帶 海帶、※白芝麻(油)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6	2.5	2	3	793

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。※表示過敏原，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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示3章IQ生鮮魚，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。

主 菜 種 類		肉 類		主 食 食 材 特 性 分 析 (次/月)		副 菜 食 材 分 析 (次/月)		其 他 分 析 (次/月)	
豆 類	魚 及 海 產	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 肉 類	其 他	油	炸 品
0次	3次	9次	8次	20次	0次	3次	2次	5次	4次