



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 6 月 學生營養午餐菜單

大直高中 素食

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	食糖 份	食鹽 份	脂肪 份	熱量 大卡
1	一	芝麻麥片飯 <small>白米、※麥片、※黑芝麻</small>	奶香咖哩豆腐 <small>豆腐、馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)</small>	彩椒玉筍 <small>彩椒、玉米筍(炒)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.3	2.5	2.3	814
2	二	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔(炒)</small>	塔香豆腸 <small>※豆腸、九層塔(燒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	酸菜素肚湯 <small>酸菜、※素肚</small>	6.5	2.5	2.3	828
3	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒸蛋 <small>※蛋、海帶芽(蒸)</small>	春川炒年糕 <small>白菜、年糕、※豆皮(炒)</small>	韓風拌菜 <small>※豆干絲、豆芽、※芝麻、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	6.5	2.5	2.3	828
4	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	和風照燒豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	※腰果田園什錦 <small>玉米、杏鮑菇、※毛豆、香菇(炒)、 ※腰果</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>香菇、蘿蔔</small>	6.3	2.5	2.3	814
5	五	DIY 瓜仔拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	素魚排 X1 <small>※素魚排(燒)</small>	瓜仔豆干 <small>※豆干、脆瓜(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜、木耳、※豆皮(滷)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	6	2.5	2.9	788
8	一	紅藜飯 <small>白米、※紅藜</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、木耳、金針(炒)</small>	鮮蔬蒟蒻 <small>蔬菜、蒟蒻(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	2.5	2.9	809
9	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩豆腐(滷)</small>	※南瓜子 鮮瓜炒麵輪 <small>鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)、※南瓜子</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	6.3	2.5	2.3	814
10	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇豆皮 <small>※角螺豆皮、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)</small>	黑胡椒炒素絲 <small>※素肉絲、蔬菜(煮)</small>	蘿蔔什錦 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	6.3	2.5	2.9	809
11	四	白米飯	海帶滷蛋 X1 <small>※蛋、海帶(滷)</small>	榨菜豆干 <small>榨菜、※豆干(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>※豆皮、白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	6	2.5	2.3	793
12	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	蔬菜油豆腐 <small>※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	三色炒菇 <small>杏鮑菇、香菇、※毛豆、紅蘿蔔(炒)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2.3	828
15	一	※杏片 白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉、 ※杏仁片</small>	素花枝捲 X1 <small>※素花枝捲(烤)</small>	玉米豆干 <small>玉米、※豆干(炒)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2.3	828
16	二	蕎麥飯 <small>白米、※蕎麥</small>	芹香豆皮 <small>※豆皮、芹菜、蔬菜(炒)</small>	蠔油素雞 <small>※素雞(滷)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2.8	819
17	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豆腐煲 <small>※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	6.3	2.5	2.9	809
18	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	紅燒油豆腐 <small>※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	毛豆地瓜 <small>地瓜、※毛豆(燒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2.3	814
端 午 節 快 樂											
22	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	蔬菜滷蛋 X1 <small>※蛋、蔬菜(滷)</small>	雙色豆包絲 <small>※豆包絲、蔬菜(炒)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6.5	2.5	2.3	828
23	二	和風炊飯 <small>白米、鮮菇、蔬菜</small>	日式壽喜燒 <small>蔬菜、※豆皮(煮)</small>	※葵瓜子 南瓜炒蛋 <small>※蛋、南瓜、※毛豆(炒)、※葵瓜子</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2.9	809
24	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	白菜豆腐 <small>※豆腐、白菜、蔬菜(煮)</small>	薑絲麵腸 <small>薑絲、※麵腸(炒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	6	2.5	2.3	793
25	四	白米飯	茄汁豆包 X1 <small>※豆包(煮)</small>	麻婆豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蔬菜、※蛋</small>	6.3	2.5	2.3	814
26	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬爆豆干 <small>※豆干、蔬菜(炒)</small>	海帶百頁 <small>海帶、※百頁(滷)</small>	鮮瓜粉絲 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭</small>	6.5	2.5	2.8	819
29	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米(炒)</small>	燒豆腸 <small>※豆腸、蔬菜(燒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2.8	805

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。