



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方 LINE
請搜尋@btv8645a



110 年 11 月 學生營養午餐菜單

大直高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀類 重量/份	豆類 重量/份	蔬菜 重量/份	油類 重量/份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	一	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞塊 雞肉、蔬菜(燴)	茄汁排骨酥 X2 豬肉、蔬菜(燒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.5	2.5	2	2.8	819	302
2	二	白米飯 白米	卡巴香料雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	起司歐姆炒蛋 蛋、洋葱、起司、蔬菜(炒)	田園彩蔬 玉米、蔬菜(煮)	青菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	293
3	三	有機白米飯 有機白米	骰子豬肉 豬肉(燒)	紅燒魚塊 X2 魚丁、洋葱(過油-燴)	培根高麗 高麗菜、培根(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2.5	2	2.8	784	252
4	四	義大利麵 義大利麵	香烤雞腿排 X1 雞排(烤)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、蔬菜(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、蛋	6.5	2.5	2	2.9	823	236
5	五	糙米飯 白米、糙米	★日式炸豬排 X1 肉排(炸)(油)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	青菜	魚丸湯 魚丸、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798	264
8	一	印度薑黃飯 白米、薑黃	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	★香酥蝦排 X1 蝦排(炸)	什錦蔬菜 玉米筍、敏豆、彩椒(炒)	青菜	印度番茄湯 番茄、扁豆	6.5	2.5	2	2.9	823	235
9	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	蘿蔔鵪鶉蛋 蘿蔔、蔬菜、鵪鶉蛋(煮)	肉絲芽菜 肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	292
10	三	有機白米飯 有機白米	洋蔥豬柳 豬肉、洋葱、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉(烤)	蝦皮胡瓜 蝦皮、胡瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌芽菜湯 蔬菜、海帶芽	6	2.5	2	2.8	784	273
11	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	醬燒魚排 X1 旗魚排(燒)	油豆腐燒肉 油豆腐、豬肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.9	788	283
12	五	麥片飯 白米、麥片	岩燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	叉燒豬排 X1 豬排(燒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.2	2.5	2	2.8	798	293
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	莎莎嫩雞 雞肉、蕃茄、洋葱(煮)	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	腐皮豆芽 豆皮、豆芽、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	303
16	二	白米飯 白米	糖醋魚片 X1 魚片(過油-燴)	古早味 肉燥炒蛋 蛋、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	243
17	三	有機白米飯 有機白米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	五香雞腿 X1 雞腿(滷)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	6	2.5	2	2.9	788	292
18	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒腿庫 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819	254
19	五	日式料理 DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) 麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(滷)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱	6.3	2.5	2	2.9	809	232
22	一	義大利麵 義大利麵	迷迭香烤雞 X1 雞肉(烤)	野菇肉醬 絞肉、鮮菇、蔬菜(煮)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	211
23	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、香菇、脆瓜(滷)	★香酥雞排 X1 雞排(炸)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	青菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	6	2.5	2	2.9	788	222
24	三	有機白米飯 白米	越式咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)、麵包丁	越式豬排 X1 獅子頭、洋葱、蕃茄、蔬菜(煮)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉	6.5	2.5	2	2.8	819	219
25	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	蔥香滑蛋 蛋、洋葱、青蔥、蔬菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	208
26	五	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞丁、米血、洋葱、蔬菜(炒)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	6.5	2.5	2	2.9	823	281
29	一	小米飯 白米、小米	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(滷)	★脆皮雞柳條 X1 雞柳條(炸)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	日式豆腐湯 豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	301
30	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.5	2.5	2	2.8	819	268
本菜單含有花生、芝麻、堅果、堅果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用													
主 菜 種 類		(次 / 月)		主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)		副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)		其 他 分 析 (次 / 月)					
豆 類	麵 筋	魚 皮	海 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	魚 肉 類	其 他 食 品	油	炸 品	甜 湯	
0次		2次		9次	10次	22次	0次	2次		2次		5次	4次