



# 111 年 1 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 雞份	豆蛋 肉份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡
3	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	和風壽喜燒 <small>豆腐、白菜、蔬菜(煮)</small>	素肉燥茄子 <small>茄子、素肉燥(炒)</small>	豆薯雙色 <small>豆薯、蔬菜(炒)</small>	青菜	新年味噌雜煮 <small>年糕、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	814
4	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	紅燒素肉 <small>素肉、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒豆干 <small>豆干、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	三色豆芽 <small>豆芽、木耳、蔬菜(炒)</small>	青菜	黑糖地瓜甜湯 <small>黑糖、地瓜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
5	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	麻油山藥 <small>山藥、馬鈴薯、角螺、紅蘿蔔(煮)</small>	腰果玉米毛豆 <small>毛豆、玉米、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	薏仁鹹湯 <small>薏仁、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
6	四	義大利麵 <small>螺絲麵</small>	素花枝捲 X1 <small>素花枝捲(烤)</small>	地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	青醬鮮蔬 <small>蔬菜、玉米</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蔬菜</small>	6.2	2.2	2	3	784
7	五	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	宮保油腐 <small>油豆腐、蔬菜(炒)</small>	核桃苦瓜 <small>苦瓜、核桃(炒)</small>	關東煮 <small>蘿蔔、海帶結、素丸子(煮)</small>	青菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
10	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>	杏片南瓜 <small>杏仁片、南瓜(蒸)</small>	紅絲敏豆 <small>敏豆、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	6.5	2	2	2.5	768
11	二	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	★鹽酥鮑菇 <small>杏鮑菇(炸)</small>	酸菜毛豆 <small>毛豆、酸菜(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	青菜	藥燉素湯 <small>素料、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	3	807
12	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	番茄豆包 <small>番茄、豆包(炒)</small>	茄子豆腐煮 <small>茄子、豆腐(煮)</small>	雙色花椰 <small>白花菜、青花菜(煮)</small>	有機蔬菜	甘藍蔬菜湯 <small>高麗菜、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
13	四	第一乾麵 <small>麵條、豆芽</small>	素大排 X1 <small>素大排(油)</small>	滷嫩豆腐 <small>嫩豆腐(油)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.5	770
14	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	芋香燻豆腸 <small>豆腸、芋頭、馬鈴薯(煮)</small>	豆干小炒 <small>豆干片、蔬菜(炒)</small>	照燒鮮菇 <small>香菇、蔬菜(煮)</small>	青菜	花生麥片甜湯 <small>花生、麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
17	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	鐵板豆腐煲 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	香椿百頁 <small>百頁(油)</small>	玉筍彩蔬 <small>玉米筍、蔬菜(煮)</small>	青菜	馬鈴薯燉湯 <small>玉米、蔬菜、馬鈴薯</small>	6.2	2.5	2	2	762
18	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蠔油栗子香菇 <small>香菇、栗子、馬鈴薯(炒)</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、豆干(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	青菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	6.2	2.5	2	3	807
19	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯麵腸 <small>蔬菜、麵腸(炒)</small>	核桃炒苦瓜 <small>苦瓜、核桃(炒)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、豆腐</small>	6.2	2.1	2	3	777

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用