



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