



# 111年2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	全穀雜糧/份	豆蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
11	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	灣仔排骨 <small>豬肉、小排骨、蔬菜(煮)</small>	避風塘雞丁 <small>雞丁、蔬菜(過油-燒)</small>	香滷白菜 <small>大白菜、香菇、蔬菜(炒)</small>	青菜	玉米煲湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	818	241
14	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)</small>	★脆皮蝦排 X1 <small>蝦排(炸)</small>	彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small>	青菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西谷米</small>	6.5	2.3	2	2.8	804	241
15	二	起司焗烤飯 <small>白米、蔬菜、<b>起司</b></small>	糖醋豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	五香雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、白芝麻(煮)</small>	青菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.8	818	286
16	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥燒魚片 X1 <small>魚肉、蔥(過油-燒)</small>	黑椒肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞胸丁</small>	6.2	2.5	2	3	806	242
17	四	第一乾拌麵 <small>麵、蔬菜</small>	鹽水雞丁 <small>雞丁、蔬菜(煮)</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜、肉絲</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	263
18	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	南瓜子奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、<b>奶粉</b>(煮)、南瓜子(盒裝)</small>	梅乾豆腐 <small>豆腐、梅乾菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、魚丸</small>	6.2	2.5	2	2.8	798	305
21	一	義大利麵 <small>螺絲麵</small>	香烤雞排 X1 <small>雞排(烤)</small>	番茄肉醬 <small>番茄、絞肉、蔬菜(煮)</small>	玉筍花椰 <small>玉筍、花椰菜(炒)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥</small>	6.5	2.5	2	3	828	242
22	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉、蒜泥(煮)</small>	起司焗烤雞 <small>雞肉、蔬菜、<b>起司</b>(燒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	6.2	2.5	2	2.7	793	253
23	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	★腰果炸豬排 X1 <small>豬排(炸)、腰果(盒裝)</small>	白玉油腐 <small>白蘿蔔、油豆腐、蔬菜(燒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>蔬菜、洋蔥</small>	6.3	2.5	2	3	814	286
24	四	韓式料理紫米飯 <small>白米、紫米、韓式拌飯醬(盒裝)</small>	韓式馬鈴薯排骨 <small>馬鈴薯、豬肉、小排、蔬菜(煮)</small>	韓式棒腿 X1 <small>棒腿(過油-煮)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	嫩豆腐湯 <small>蔬菜、豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.8	798	297
25	五	第一油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬(炒)</small>	烤花枝捲 X2 <small>花枝捲(烤)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	6.5	2.5	2	3	832	330

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

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 )			
豆類及豆、麵筋製品	魚及海鮮	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	1次	6次	4次	11次	0次	2次	0次	2次	2次

## 護眼營養素

「葉黃素」和「玉米黃質」是類胡蘿蔔素家族的成員，它們屬於天然的黃色色素。類胡蘿蔔素會大量聚集在視網膜黃斑部，它們可以吸收有害的藍光使視網膜不受損害。所以葉黃素和玉米黃質都有保護眼睛的效果！

## 類胡蘿蔔素



葉黃素

玉米黃質