



電話：(02)2652-1898  
地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號  
營養師：藍英欣（營養字第 010171 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

# 111 年 2 月 學生營養午餐素食菜單 大直高中

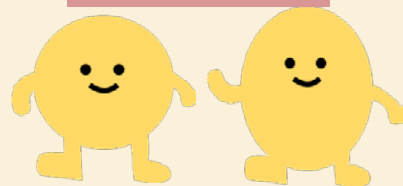
| 日期 | 週 | 主食                     | 主菜一                    | 副菜一                           | 副菜二                    | 副菜三  | 湯品                 | 全穀雜糧/份 | 豆蛋肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量/大卡 |
|----|---|------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|------|--------------------|--------|-------|------|------|-------|
| 11 | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米           | 宮保素 G 丁<br>素 G 丁、蔬菜(炒) | 豆豉苦瓜<br>苦瓜(炒)                 | 香滷白菜<br>大白菜、香菇、蔬菜(油)   | 青菜   | 玉米煲湯<br>玉米、蔬菜      | 6.3    | 2.5   | 2    | 2.5  | 791   |
| 14 | 一 | 小米飯<br>白米、小米           | 蔬菜豆腐煲<br>馬鈴薯、蔬菜、豆腐(燉)  | 玉米餅 X1<br>玉米餅(奶素)(烤)          | 彩椒花椰<br>彩椒、花椰菜(炒)      | 青菜   | 羅宋湯<br>番茄、蔬菜       | 6.5    | 2.3   | 2    | 3    | 830   |
| 15 | 二 | 糙米飯<br>白米、糙米           | 糖醋豆包<br>豆包(煮)          | 炸杏鮑菇<br>杏鮑菇(炸)                | 芝麻海帶<br>海帶、白芝麻(煮)      | 青菜   | 山藥洋芋湯<br>山藥、馬鈴薯    | 6.5    | 2.5   | 2    | 3    | 830   |
| 16 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米          | 鐵板油豆腐<br>油豆腐、蔬菜(炒)     | 毛豆干丁<br>豆干、毛豆、蔬菜(炒)           | 鮮瓜雙色<br>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)   | 有機蔬菜 | 香菇筍湯<br>香菇、竹筍      | 6.2    | 2.5   | 2    | 2.8  | 798   |
| 17 | 四 | 第一乾拌麵<br>麵、蔬菜          | 鹽水蔬菜<br>百頁豆腐、蔬菜(煮)     | 素大排 X1<br>素排(油)               | 紅絲高麗菜<br>高麗菜、蔬菜(炒)     | 有機蔬菜 | 黑糖番薯湯<br>地瓜、黑糖、地瓜圓 | 6.5    | 2.5   | 2    | 2.8  | 819   |
| 18 | 五 | 燕麥飯<br>白米、燕麥           | 梅干豆腐<br>梅干菜、豆腐(燒)      | 南瓜子<br>起司馬鈴薯<br>馬鈴薯、蔬菜、南瓜子(煮) | 翠炒雙絲<br>木耳、蔬菜(炒)       | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔、蔬菜      | 6.3    | 2.5   | 2    | 2.8  | 805   |
| 21 | 一 | 義大利<br>番茄麵醬<br>義大利麵、番茄 | 滷大豆干<br>豆干(油)          | 地瓜薯條 X4<br>地瓜(炸)              | 玉筍花椰<br>玉筍、花椰菜(炒)      | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米粒、紅蘿蔔    | 6.5    | 2.5   | 2    | 3    | 828   |
| 22 | 二 | 糙米飯<br>白米、糙米           | 麻油山藥煮<br>山藥、角螺(煮)      | 腰果什錦干丁<br>豆干、蔬菜、腰果(燒)         | 鮮菇燴瓜<br>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)    | 青菜   | 藥膳素湯<br>蔬菜         | 6.3    | 2.5   | 2    | 2.6  | 796   |
| 23 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米          | 咖哩蔬菜煲<br>紅蘿蔔、蔬菜(煮)     | 塔香茄子<br>豬排(過油-燒)              | 白玉油豆腐<br>白蘿蔔、油豆腐、蔬菜(燒) | 有機蔬菜 | 味噌蔬菜湯<br>蔬菜、味噌     | 6.5    | 2.5   | 2    | 2.8  | 819   |
| 24 | 四 | 紫米飯<br>白米、紫米           | 韓式醬馬鈴薯<br>馬鈴薯、蔬菜(煮)    | 干燒豆腸<br>豆腸(炒)                 | 韓式拌菜<br>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)  | 有機蔬菜 | 嫩豆腐湯<br>蔬菜、豆腐      | 6.3    | 2.5   | 2    | 2.8  | 805   |
| 25 | 五 | 芝麻飯<br>白飯、芝麻           | 花生香菇麵輪<br>香菇、麵輪、花生(炒)  | 蔬菜粉絲<br>冬粉、蔬菜(炒)              | 豆香津白<br>紅蘿蔔、大白菜、豆皮(炒)  | 有機蔬菜 | 綠豆麥片<br>綠豆、麥片      | 6.2    | 2.5   | 2    | 3    | 807   |

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

## 護眼營養素

「葉黃素」和「玉米黃質」是類胡蘿蔔素家族的重要成員，它們屬於天然黃色色素。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