



111年3月學生營養午餐菜單 大直高中

| 日期 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯品 | 全穀 類/份 | 豆類 肉/份 | 蔬菜 份 | 油脂 份 | 熱量 /大卡 | 鈣質 /mg | | |
|----|---|---|--|---|---|-----------|-------------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|-----|-----|
| 1 | 二 | D. I. Y. 咖哩烏龍麵 <small>烏龍麵、蔬菜</small> | 咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small> | ★花生酥炸魚排 X1 <small>魚排(炸)、花生(杯)</small> | 鮮蔬豆干 <small>木耳、蔬菜、豆干(炒)</small> | 蔬菜 | 冬瓜糖山粉圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 830 | 301 |
| 2 | 三 | 有機白米飯 <small>白米</small> | 香滷豬排 X1 <small>豬排(滷)</small> | 玉米肉蓉 <small>玉米、豬肉、蔬菜(炒)</small> | 蕃茄炒蛋 <small>蛋、豆腐、蕃茄(炒)</small> | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small> | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 800 | 255 |
| 3 | 四 | 麥片飯 <small>白米、麥片</small> | 壽喜燒肉 <small>肉片、豆腐、洋蔥(炒)</small> | 蜜汁雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small> | 木耳高麗 <small>木耳、高麗菜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 昆布蔬菜湯 <small>蔬菜、海帶</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 830 | 275 |
| 4 | 五 | 義大利麵 +DIY 大亨堡 X1 <small>義大利麵(螺旋麵)、大亨堡</small> | BBQ 雞排 X1 <small>雞腿排(油烤)</small> | 番茄卡邦尼肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small> | 大熱狗 X1 <small>CAS 熱狗(煮)、番茄醬(包)</small> | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 <small>洋蔥、南瓜、馬鈴薯+奶粉</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 822 | 242 |
| 7 | 一 | 芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small> | 招牌滷肉 <small>豬肉、筍絲(炒)</small> | ★魷魚排 X1 <small>CAS 魷魚排(炸)</small> | 蔬菜粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small> | 蔬菜 | 芹香蔬菜湯 <small>芹菜、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 830 | 241 |
| 8 | 二 | 什錦麵疙瘩 <small>麵疙瘩、蔬菜</small> | 照燒雞排 X1 <small>雞腿排(油)</small> | 鬆餅佐玉米培根 <small>鬆餅(烤)、CAS 培根、玉米+奶粉(炒)</small> | 腰果干丁 <small>豆干、蔬菜(炒)、腰果(杯)</small> | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 <small>海芽、豆腐</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 822 | 260 |
| 9 | 三 | 有機白米飯 <small>白米</small> | 歐風烤雞翅 X1 <small>雞翅(烤)</small> | 匈牙利燉豬 <small>肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small> | 金茸鮮瓜 <small>金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、湯排</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 806 | 244 |
| 10 | 四 | 嘉義雞絲飯 <small>雞肉絲、白米</small> | 蒜味里肌排 X1 <small>豬排(油)</small> | 花枝丸 X2 <small>CAS 花枝丸(烤)</small> | 綜合滷味 <small>海帶、油豆腐、蘿蔔(滷)</small> | 有機蔬菜 | 紅豆麥片 <small>紅豆、麥片</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 830 | 258 |
| 11 | 五 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 麻油雞 <small>雞肉、地瓜(炒)</small> | 蔥燒魚塊 X2 <small>魚肉、蔥(燒)</small> | 肉香芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)</small> | 有機蔬菜 | 麵線羹 <small>麵線、蔬菜</small> | 6.1 | 2.5 | 2 | 2.9 | 806 | 287 |
| 14 | 一 | 日式 D. I. Y. 味噌乾拌麵 <small>麵條、海芽、豆芽</small> | ★香酥雞排 X1 <small>雞腿排(炸)</small> | 味噌肉末 <small>馬鈴薯、絞肉、洋蔥(炒)</small> | 日式大阪燒 <small>麵粉、高麗菜、玉米、海苔(烤)</small> | 蔬菜 | 柴魚蔬菜湯 <small>柴魚、蔬菜</small> | 6.4 | 2.5 | 2 | 2.8 | 813 | 281 |
| 15 | 二 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 焗烤咖哩豬 <small>馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜+起司(炒-烤)</small> | 南瓜子日式蒸蛋 <small>蛋、魚板(蒸)、南瓜子(杯)</small> | 叉燒包 X1 <small>CAS 叉燒包(蒸)</small> | 蔬菜 | 冬瓜小排湯 <small>冬瓜、小排</small> | 6.2 | 2.5 | 2 | 3 | 809 | 265 |
| 16 | 三 | 有機白米飯 <small>白米</small> | 醬燒肉片 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small> | 黑椒芽菜雞肉 <small>雞肉、豆芽、蔬菜(炒)</small> | 什錦翠瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 814 | 301 |
| 17 | 四 | 麥片飯 <small>白米、麥片</small> | 蜜汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small> | 紐澳良魚丁 <small>魚肉、豆腐、蔬菜(炒)</small> | 炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 芋圓燒仙草 <small>仙草、芋圓</small> | 6.6 | 2.4 | 2 | 3 | 827 | 255 |
| 18 | 五 | 香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small> | 岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜、芝麻(炒)</small> | 府城蝦卷 X2 <small>CAS 蝦卷(烤)</small> | 鮮蔬豆包 <small>豆包、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 蔬菜魚丸湯 <small>蔬菜、魚丸</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 830 | 275 |
| 21 | 一 | 什錦炒飯 <small>白米、玉米、蔬菜</small> | 醋溜肉丁 <small>肉丁、蔬菜(炒)</small> | 玉筍炒雞 <small>無骨雞胸丁、玉米筍、蔬菜(炒)</small> | 薑絲冬瓜 <small>冬瓜、薑絲(炒)</small> | 蔬菜 | 山藥雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞丁</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.7 | 800 | 293 |
| 22 | 二 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉、九層塔(炒)</small> | 香滷雞排 X1 <small>雞腿排(滷)</small> | 蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 沙茶肉絲湯 <small>肉絲、蔬菜</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 806 | 283 |
| 23 | 三 | 有機白米飯 <small>白米</small> | 韓式年糕雞 <small>雞丁、年糕、蔬菜(炒)</small> | 泡菜豬肉 <small>白菜、蔬菜、豬肉(炒)</small> | 焗烤馬鈴薯 <small>馬鈴薯、蔬菜、起司(烤)</small> | 有機蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、豆腐</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.7 | 800 | 271 |
| 24 | 四 | 義大利麵 <small>義大利麵(螺旋麵)</small> | 香料雞腿 X1 <small>骨腿(油烤)</small> | 鮮菇白醬雞 <small>雞絞肉、鮮菇、蔬菜、洋蔥+奶粉(煮)</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 羅宋湯 <small>蕃茄、洋蔥、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 820 | 245 |
| 25 | 五 | 雜糧飯 <small>白米、雜糧</small> | 菜瓜子 ★脆皮魚片 X1 <small>魚片(炸)、菜瓜子(杯)</small> | 紅燒肉丸子 X2 <small>CAS 豬肉丸子、蔬菜(煮)</small> | 敏豆雙色 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 綠豆湯 <small>綠豆</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 814 | 241 |
| 28 | 一 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 梅干扣肉 <small>豬肉、梅干菜、筍干(炒)</small> | 乾燒雞丁 <small>雞丁、蔬菜、地瓜(燒)</small> | 鐵板豆腐 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 奶香西米露 <small>西谷米+奶粉</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 821 | 249 |
| 29 | 二 | 義式燉飯 <small>白米、蔬菜</small> | 夾堡無骨雞排 X1 <small>雞排(烤)</small> | D. I. Y. 漢堡組合 X1 <small>漢堡、番茄醬(包)</small> | 鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、湯排</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 830 | 255 |
| 30 | 三 | 有機白米飯 <small>白米</small> | 三杯雞 <small>帶骨腿丁、蔬菜(炒)</small> | 杏片★香酥魚 X2 <small>魚肉(炸)、杏仁片(杯)</small> | 香滷白菜 <small>白菜、蔬菜、豆皮(滷)</small> | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 257 |
| 31 | 四 | DIY 炸醬麵 <small>麵條、蔬菜</small> | 韓式糖醋肉 <small>豬肉、蔬菜(過油-炒)</small> | 韓式炸醬 <small>絞肉、洋蔥、豆干(炒)</small> | 韓風秘製醬蛋 X1 <small>蛋、蔥、蒜(滷)</small> | 有機蔬菜 | 海帶湯 <small>海帶、薑絲</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 814 | 241 |

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，使用非基因改造豆製品。

| 主菜 | | 副菜 | | 其他分析 | |
|----|----|----|----|------|----|
| 類別 | 次數 | 類別 | 次數 | 類別 | 次數 |
| 豆類 | 0次 | 魚類 | 1次 | 油 | 5次 |
| 麵筋 | 0次 | 海 | 1次 | 炸 | 5次 |
| 製 | 0次 | 鮮 | 1次 | 品 | 5次 |
| 品 | 0次 | 肉 | 1次 | 甜 | 5次 |
| | | 豬 | 1次 | 湯 | 5次 |
| | | 肉 | 1次 | | |
| | | 雞 | 1次 | | |
| | | 肉 | 1次 | | |
| | | 生 | 2次 | | |
| | | 鮮 | 2次 | | |
| | | 食 | 2次 | | |
| | | 材 | 2次 | | |
| | | 調 | 0次 | | |
| | | 理 | 0次 | | |
| | | 食 | 0次 | | |
| | | 品 | 0次 | | |
| | | 加 | 5次 | | |
| | | 煎 | 5次 | | |
| | | 肉 | 3次 | | |
| | | 類 | 3次 | | |
| | | 其 | 3次 | | |
| | | 他 | 3次 | | |