



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號
營養師：許善軒(營養字第 010470 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 5 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 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	蛋 白/份	鈣 質/份
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞肉 雞肉(雞胸丁)、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉絲 豬肉絲、蔬菜(炒)	奶香白菜 大白菜、蔬菜、 奶粉 (煮)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.6	796	201
3	二	培根焗烤飯 白米、培根、蔬菜	★卡啦雞排 X1 雞排(炸)	回鍋肉片 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	D. I. Y. 漢堡 漢堡、番茄醬	蔬菜	仙草花生麥片 仙草、花生、麥片	6	2.5	2	2.8	784	202
4	三	有機白米飯 有機白米	杏片醬燒魚排 X1 魚排(鯽魚)(過油-燒)、杏仁片	BBQ 燒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	筍片湯 筍片、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	205
5	四	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	油腐燉雞 油豆腐、雞肉(雞胸丁)、蔬菜(炒)	蒜香有機高麗 有機高麗菜、大蒜(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	6	2.5	2	2.6	775	263
6	五	小米飯 白米、小米	安東燉雞 雞肉(骨腿丁)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	韓式豬肉煲 豬肉、豆腐、蔬菜(煮)	芝香芽菜 豆芽菜、蔬菜、芝麻(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.3	2.5	2	2.5	791	268
9	一	義式麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	茄汁肉丁 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	蔥香魚條 X2 魚肉(鯊魚)、蔥(燒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	6.3	2.5	2	3	814	203
10	二	糙米飯 白米、糙米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	香滷雞排 X1 雞排(油)	和風筑前煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	6.3	2.5	2	2.5	791	268
11	三	有機白米飯 有機白米	南瓜子奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、 奶粉 (煮)	肉燥炒蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜(炒)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	206
12	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(油)	鮮筍燴肉絲 肉絲、筍、蔬菜(炒)	刈包組合 刈包(蒸)、酸菜、花生粉	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 蔬菜、魚丸	6	2.5	2	2.8	784	204
13	五	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	豆干肉絲 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	★玉米餅 X1 玉米餅(含 奶粉)(炸)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.2	2.5	2	3	807	272
16	一	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞肉親子丼 蛋、雞肉、蔬菜(煮)	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
17	二	葵瓜子飯 白米、葵瓜子	糖醋魚排 X1 魚肉(虱目魚)(過油-煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	好彩頭雞湯 雞肉、香菇、蘿蔔	6.2	2.5	2	2.8	798	220
18	三	有機白米飯 有機白米	沙茶豬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	雞汁蒸蛋 雞肉、蔬菜、蛋(蒸)	絲瓜冬粉 冬粉、絲瓜(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.8	819	210
19	四	義大利麵 義大利麵	義式香烤雞排 X1 雞排(油烤)	西西里番茄肉醬 蔬菜、番茄、絞肉(煮)	地瓜薯條 X5 地瓜條(烤)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、 奶粉	6.5	2.5	2	3	828	206
20	五	海苔胚芽飯 白米、胚芽米、海苔	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	★鮑菇炸雞丁 X3 杏鮑菇、雞丁(炸)	玉筍豆腐 玉米筍、豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	3	828	264
23	一	日式舞菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	和風滷豬排 X1 豬排(油)	叉燒包 X1 叉燒包(蒸)	蔥燒蘿蔔 蘿蔔、蔬菜、青蔥(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽	6	2.5	2	2.5	770	201
24	二	紅藜飯 白米、紅藜	鹽水雞 雞肉、蔬菜(煮)	花生★炸蝦排 X1 蝦排(炸)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚	6	2.5	2	3	793	268
25	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	客家板條湯 板條、蔬菜	6.3	2.5	2	2.5	791	212
26	四	肉燥拌麵 麵條、蔬菜、絞肉	蔥燒魚排 X1 魚排(烏魚)、蔥(過油-燒)	香烤雞柳 X1 雞柳條(烤)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	2.5	2	3	793	276
27	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、西谷米、椰奶、 奶粉	6.5	2.5	2	2.5	805	243
30	一	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	紐澳良魚 魚肉(鱈魚)、豆腐、蔬菜(煮)	★椒鹽排骨酥 X2 豬肉(炸)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	6.2	2.5	2	3	807	268
31	二	芝麻飯 白米、芝麻	西式燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	奶香洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.2	2.5	2	2.5	784	208

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 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	0次	魚 海 肉 鮮 肉 豬 肉 雞 肉 生 鮮 食 材 調 理 食 品	加 工 肉 類 其 他 食 品	油 炸 品 甜 湯
	3次	12次	7次	22次
				0次
				2次
				2次
				5次
				5次