



# 111年12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	全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油類/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	四	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蠔油雞丁 <small>雞丁、蔬菜(煮)</small>	腰果鮮炒肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)、腰果(杯)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、蔬菜、滷豆皮(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	6.5	2.2	2	3	803	281
2	五	和風舞菇炊飯 <small>白米、鮮菇、蔬菜</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	日式關東煮 <small>海帶、蔬菜、滷魚丸(煮)</small>	有機蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	242
5	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排</small>	蔥香炒蛋 <small>蛋、蔥、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙燴 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	雙菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	800	301
6	二	什錦炒飯 <small>白米、蔬菜</small>	★美式炸雞柳 X2 <small>雞柳(炸)</small>	豆干燒肉 <small>豬肉、蔬菜、滷豆干(炒)</small>	◎奶香鮮菇 <small>鮮菇、蔬菜、奶粉(炒)</small>	蔬菜	QQ山粉圓 <small>QQ圓、山粉圓</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	315
7	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯魚 <small>滷魚肉、滷豆腐、蔬菜(炒)</small>	烤雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 <small>鮮瓜、小排</small>	6	2.5	2	3	800	262
8	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	腰果BBQ醬雞排 X1 <small>雞排(油烤)、腰果(杯)</small>	茄汁肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small>	炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	803	283
9	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	鵝鶉蛋雞肉 <small>※鵝鶉蛋、雞肉、蔬菜(燒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>滷魚丸、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.7	800	295
12	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	★韓式炸雞 X1 <small>雞肉(過油-醬煮)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	◎奶香白菜 <small>白菜、蔬菜、奶粉(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>地瓜、地瓜圓</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	243
13	二	白米飯 <small>白米</small>	甜蔥燒雞肉 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)</small>	絲瓜粉絲 <small>粉絲、絲瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞丁</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	253
14	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	瓜仔肉 <small>瓜仔、絞肉、洋蔥(煮)</small>	五香雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	筍片雙色 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	6	2.5	2	3	800	292
15	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉絲</small>	和風照燒豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	南瓜子香酥玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)、南瓜子(杯)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	832	268
16	五	和風海苔飯 <small>白米、海苔</small>	干炒肉片 <small>肉片、滷豆干、蔬菜(炒)</small>	雞肉筑前煮 <small>雞丁、蔬菜(煮)</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>※柴魚、蔬菜、滷豆腐</small>	6.1	2.5	2	2.7	800	273
19	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	咖哩雞 <small>馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)</small>	虱目魚黑輪條 X1 <small>虱目魚黑輪(煮)</small>	珍菇時瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	282
20	二	DIY打拋豬拌麵 <small>麵條</small>	★脆皮雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	打拋肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	豆干雙絲 <small>木耳、蔬菜、滷豆干(炒)</small>	蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>	6.5	2.5	2	3	828	293
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	西式蔬菜燉小排 <small>肉丁、小排、蔬菜(炒)</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	彩繪豆段 <small>豆段、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>竹筍、蔬菜、肉絲、滷豆腐</small>	6	2.5	2	3	800	275
22	四	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蔥香魚 <small>滷魚丁、滷豆腐、蔬菜(炒)</small>	麻油雞 <small>雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔鮑菇 <small>白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6.5	2.5	2	2.7	814	278
23	五	義大利麵 <small>※筆管麵</small>	普羅旺斯歐風小翅膀 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	◎杏片奶香鮮菇 <small>蔬菜、鮮菇、奶粉(煮)、※杏仁片(杯)</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.7	814	246
26	一	D.I.Y肉羹麵 <small>※麵條</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	沙茶肉羹 X4 <small>肉羹(煮)</small>	豆芽三絲 <small>紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)</small>	蔬菜	什錦羹湯 <small>蘿蔔、蔬菜(薄芡)</small>	6.2	2.5	2	3	808	263
27	二	西班牙燉飯 <small>白米、蔬菜</small>	蜜糖嫩汁豬肉 <small>豬肉、蔬菜、地瓜(燒)</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	270
28	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	◎起司玉米肉蓉 <small>玉米、豬絞肉、蔬菜、※起司(炒)</small>	蒲瓜雙色 <small>蒲瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.7	814	265
29	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	葵瓜子洋蔥肉片 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)、葵瓜子(杯)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆、麥片</small>	6.5	2.5	2	2.7	801	282
30	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧</small>	★脆皮炸雞 X1 <small>雞排(炸)</small>	白菜肉片 <small>白菜、肉片、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	紅燒豆腐 <small>滷豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜、肉絲</small>	6	2.5	2	3	800	275

※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※

12/22 供應 ◆三章IQ獎勵金生鮮水產品，另附一次三章IQ獎勵金之產銷履歷豆漿

主菜種類		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)			
豆類及豆製品	魚類	肉類	海鮮	豬	肉類	雞	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	10次	10次	22次	0次	4次	1次	7次	5次				



請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，即可完成一碗美味的DIY肉羹麵囉~