



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號
營養師：陳品靜(營養字第005184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

112 年 4 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 根莖 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	海 藻/份	蛋 白 質 /大 卡	鈣質 /mg
6	四	小米飯 白米、小米	醬燒魚排 X1 ※虱目魚排(燒)	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※起司(炒)	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	3	830	275
7	五	義大利 螺絲麵 ※螺絲麵	★蔡瓜子 ★酥炸豬排 X1 ※豬排(炸)、※蔡瓜子(杯)	西西里 番茄肉醬 蔬菜、絞肉(煮)	翠炒花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、※奶粉	6.5	2.5	2	2.8	822	242
10	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	日式咖哩雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	和風鮮蔬煮 竹筍、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜 (綠)	日式蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.2	2.5	2	3	815	241
11	二	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	杏片奶香燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜、※奶粉(炒)、※杏仁片(杯)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	6.3	2.5	2	2.8	798	260
12	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	820	244
13	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★椒鹽魚 X3 (生鮮) ※水蜜魚肉(炸)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)	紅蘿蔔敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	6.2	2.5	2	3	830	258
14	五	燕麥飯 白米、※燕麥	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 蔬菜、※魚丸	6	2.5	2	2.7	780	287
17	一	小米飯 白米、小米	★泰式椒麻雞排 X1 雞肉(過油-炒)	脆皮蝦捲 X2 ※蝦捲(烤)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	海芽湯 海帶芽、薑絲	6	2.5	2	3	813	281
18	二	糙米舞菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜、糙米	花生糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)、※花生(杯)	豚香豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	紅蘿蔔高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜 (綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排	6	2.5	2	2.8	820	265
19	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	805	301
20	四	義大利 螺絲麵 ※螺絲麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	白醬鮮蔬雞 蔬菜、雞肉、※奶粉(煮)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	6.5	2.5	2	3	827	255
21	五	麥片飯 白米、※麥片	蔥燒魚 ※虱目魚、蔥(燒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶結(炒)	有機 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	3	835	275
24	一	第一乾拌麵 ※麵條、蔬菜	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	魷魚豆干 ※花枝丸(烤)	翠筍雙絲 竹筍、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.7	800	293
25	二	紫米飯 白米、紫米	蜜汁地瓜燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、蔬菜(燒)	焗烤白菜 大白菜、蔬菜、※奶粉、※起司(炒)	蔬菜 (綠)	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	806	283
26	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(滷)	香烤翅小腿 X2 翅小腿(烤)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	藥燉排骨湯 馬鈴薯、小排骨	6.2	2.5	2	2.8	815	271
27	四	蔬菜燕麥炒飯 白米、蔬菜、燕麥	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	★腰果 ★酥炸蝦排 X1 ※蝦排(炸)、※腰果(杯)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	6.5	2.5	2	3	830	245
28	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	6.5	2.5	2	2.7	800	241

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、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	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)
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	生鮮食材調理食品	魚肉類其他	油炸品
0次	2次	8次	7次	17次	5次	3次
						湯
						3次