



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 6 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	金雞粉	魚肝油	雞蛋	蔬菜	油	鹽	糖	其他
1	四	糙米飯 糙米、白米	★#虱目魚排 X1 ※虱目魚排(炸)	鮮瓜炒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	788	302		
2	五	地瓜飯 白米、地瓜	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	◎起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、※起司(煮)	△芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.3	2.5	2	2.8	805	321		
5	一	蕎麥飯 白米、※蕎麥	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草花生薏仁 仙草、※花生、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819	265		
6	二	和風炊飯 白米、蔬菜	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(油)	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(烤)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2.5	2	2.8	784	292		
7	三	紫米飯 有機白米、紫米	★△杏片招牌炸雞 X3 雞丁(炸)、※杏仁片(杯)	#春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	283		
8	四	義大利麵 ※螺旋麵	醬燒豬排 X1 豬排(油)	◎白醬鮮菇雞 鮮菇、蔬菜、※奶粉、雞肉(煮)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.2	2	3	805	240		
9	五	糙米飯 糙米、白米	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	266		
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	◆★香酥魚 X3 ※鯊魚丁(炸)	黑椒肉絲 肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	#沙茶肉羹湯 ※肉羹、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	268		
13	二	紅藜飯 白米、紅藜	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	BBQ 雞柳條 X2 雞柳條、敏豆(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	299		
14	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.2	2.5	2	2.9	802	240		
15	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	△腰果玉米雞 玉米、雞肉、蔬菜(炒)、※腰果(杯)	豆干滷味 ※豆干、蘿蔔、海帶(油)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	288		
16	五	糙米飯 糙米、白米	◎奶香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜、※奶粉(炒)	蔬菜燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	302		
17	六	粽香油飯 糯米、香菇、肉絲	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(燒)	燒烤翅腿 X2 翅腿(燒)	芹香干絲 芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	287		
19	一	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	番茄肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	地瓜薯條 地瓜(烤)	蔬菜	◎玉米濃湯 蔬菜、玉米、※奶粉	6.5	2.5	2	3	828	240		
20	二	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、※豆腐、番茄(炒)	#蔬菜關東煮 ※甜不辣、蔬菜、玉米段(煮)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.3	2.5	2	2.8	805	305		
21	三	燕麥飯 有機白米、※燕麥	△花生蔥燒豬柳 豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)、※花生(杯)	★炸魚排 X1 ※旗魚排(炸)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6	2.5	2	2.8	784	277		
端 午 節 假 期 愉 快															
26	一	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(油)	肉絲花椰 肉絲、蔬菜、花椰(炒)	豆干炸醬 ※豆干、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	#魚丸湯 ※魚丸	6	2.5	2	2.8	784	299		
27	二	小米飯 白米、小米	◎奶香雞肉煲 雞肉、蔬菜(煮)、※奶粉	鮮瓜豬肉 豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	280		
28	三	什錦炒飯 有機白米、蔬菜	△南瓜子糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(炒)、※南瓜子(杯)	醬爆肉片 蔬菜、肉片(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	履歷豆漿	6	2.5	2	2.8	784	269	
29	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 雞丁(炸)	鮮筍雙絲 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.5	2	2.8	819	245		
※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，不適合同過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 ◆表示 3 章 1Q 新制溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示奶類菜色 △表示含堅果菜色 #表示含加工食品菜色 ※表示含過敏原食材															
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 筋 製 品		魚 及 海 鮮		肉 類		生 鮮 食 材		調 理 食 品		魚 肉 工 類		其 他		油 炸 品	
0次		3次		10次		7次		19次		1次		4次		2次	
														6次	
														4次	