



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
第一餐官方 LINE
請搜尋@btv8645a

112 年 8 月暑期輔導特餐菜單 大直高中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯品	食鹽 g	食糖 g	食油 g	熱量 kcal	鈣質 mg	
1	二	黎麥蔬菜炒飯 白米、蔬菜、黎麥	香滷豬排 X1 豬排(滷)	鐵板 肉絲豆芽 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	海帶油豆腐 海帶、滷油豆腐(滷)	青菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	2.9	813	302
2	三	糙米飯 白米、糙米	△腰果雞丁 雞丁、腰果、蔬菜(炒)	#府城蝦捲 X2 ※蝦捲(烤)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.3	2.5	2	2.8	805	321
3	四	清炒 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜(不可加奶)	骰子豚燒 豬肉(燒)	◎起司南瓜燉雞 南瓜、雞肉、蔬菜、※起司(煮)	炒花椰菜 花椰菜(炒)	青菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.4	2.5	2	2.8	812	265
4	五	地瓜飯 白米、地瓜	★卡啦雞排 X1 雞排(炸)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	青菜	玉米雞茸湯 玉米、雞肉	6.1	2.5	2	2.8	792	292
7	一	台灣味 炒米粉 米粉、蔬菜	古早味滷肉 X1 豬肉(燒)	雞肉炒竹筍 雞肉、竹筍、蔬菜(炒)	刈包、酸菜、△ 花生粉 刈包(蒸)、酸菜、※花生粉	青菜	四神湯 薏仁、麥片、淮山、豬肉	6.3	2.5	2	2.9	809	283
8	二	玉米飯 白米、玉米	★招牌洋釀炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 海帶芽、豆芽、※豆干(煮)	青菜	韓式大醬湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐	6.5	2.2	2	3	805	240
9	三	地瓜飯 白米、地瓜	酸甜醬雞柳 X2 雞肉、蔬菜(炒)	豆干滷蛋 X1 ※豆干、蛋(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	◎摩摩喳喳 西谷米、椰奶、地瓜、※奶粉	6.3	2.5	2	2.9	809	266
10	四	糙米飯 白米、糙米	打拋肉 蕃茄、蔬菜、絞肉(炒)	△花生椒麻雞 ※花生、雞肉、蔬菜(過油-煮)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	青菜	客家板條湯 板條、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	268
11	五	咖哩炒烏龍麵 ※烏龍麵、高麗菜	日式豬排 X1 ※豬排(滷)	日式蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	香菇大根燒 香菇、蘿蔔(煮)	青菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	299
14	一	玉米飯 白米、玉米	泡菜燒肉 泡菜、肉片(炒)	雞肉筑前煮 雞肉、竹筍、蔬菜(煮)	牛蒡海帶 牛蒡、海帶(炒)	青菜	◎#珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6.5	2.5	2	2.9	813	270
15	二	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉捲 X1 雞肉捲(烤)	客家小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.5	2.5	2	2.9	823	288
16	三	西西里番茄 義大利麵 ※螺旋麵、蔬菜、番茄	△杏片香料烤雞 X1 ※杏仁片、雞肉(烤)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲(炒)	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯、※起司(烤)	青菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	302
17	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★豆乳雞翅 X1 雞翅(炸)	肉末炒蛋 ※蛋、蔬菜、絞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.2	2.5	2	2.8	798	287
18	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁叉燒肉 X4 叉燒肉(烤)	三杯雞 雞丁、蔬菜(炒)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6.1	2.5	2	2.8	792	240

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。

★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、 麵 筋 製 品	0次	生 鮮 食 材	調 理 食 品	魚 肉 工 其 他
0次	0次	8次	6次	14次
				0次
				1次
				1次
				3次
				3次