



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(素食)

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀 類/份	豆蛋 肉/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯麵腸 麵腸、蔬菜(炒)	★杏片蜜汁地瓜 地瓜、杏仁片(炸)	白菜滷豆皮 大白菜、木耳、蔬菜、豆皮(煮)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	回鍋豆干 豆干、蔬菜(炒)	苦瓜豆腐 豆腐、素火腿、苦瓜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草花生麥片 仙草、花生、麥片	6.5	2.5	2	2.8	815
4	三	有機白米飯 有機白米	麻香山藥煮 山藥、角螺(炒)	八寶干丁 豆干、毛豆、玉米、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 油江菜	筍片湯 筍片	6.3	2.5	2	2.6	796
5	四	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	綜合滷味 海帶根、油豆腐、蔬菜(油)	毛豆南瓜 南瓜、毛豆(煮)	蒜香有機高麗 有機高麗菜、大蒜(炒)	青菜	榨菜蔬菜湯 榨菜、蔬菜	6.2	2.5	2	2.6	789
6	五	小米飯 白米、小米	韓式豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	燉煮洋芋 馬鈴薯、蔬菜(燉)	豆干芽菜 豆芽菜、豆干、蔬菜(炒)	有機 黑葉 白菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6.3	2.5	2	2.6	775
9	一	義式麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	茄汁G丁 素雞丁、番茄、蔬菜(炒)	普羅旺斯燉菜 南瓜、油片、蔬菜(燉)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	6	2.5	2	2.8	784
10	二	糙米飯 白米、糙米	醬燒油腐 油豆腐、蔬菜(油)	冬瓜燒麵輪 冬瓜、蔬菜、麵輪(炒)	和風筑前煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	5.8	2.5	2	2.6	761
11	三	有機白米飯 有機白米	核桃炒苦瓜 核桃、苦瓜(炒)	蔬菜毛豆 毛豆、蔬菜(炒)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機 味美菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	5.8	2.5	2	2.8	770
12	四	芝麻飯 白米、芝麻	滷嫩豆腐X1 嫩油豆腐(油)	豆香鮮筍 筍、豆包絲、蔬菜、木耳(炒)	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔(炒)	有機 白莧菜	蔬菜蘿蔔湯 蔬菜、蘿蔔	5.8	2.5	2	2.8	770
13	五	小米飯 白飯、小米	三杯豆腸 豆腸、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豆干敏豆 豆干、敏豆(炒)	★玉米餅X1 玉米餅(奶素)(炸)	有機 小白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.2	2.5	2	3	807
16	一	糙米飯 白米、糙米	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	豆皮鮮瓜 豆皮、鮮瓜(炒)	燒蘿蔔 蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	5.8	2.5	2	2.8	770
17	二	菜瓜子飯 白米、菜瓜子	糖醋豆包 豆包(過油-燒)	香菇栗子燒豆干 豆干、香菇、馬鈴薯、栗子(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6.1	2.5	2	2.6	782
18	三	有機白米飯 有機白米	沙茶凍豆腐 凍豆腐、蔬菜(炒)	干絲炒芽菜 豆干絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	絲瓜冬粉 冬粉、絲瓜(煮)	有機 黑葉 白菜	藥膳湯 蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798
19	四	義大利麵 義大利麵	番茄蔬菜醬 蔬菜、番茄、蔬菜、毛豆(煮)	素花枝捲X1 花枝捲(烤)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機 高麗菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6	2.5	2	2.6	775
20	五	海苔胚芽飯 白米、胚芽米、海苔	玉筍豆腐 玉米筍、豆腐、蔬菜(煮)	香滷筍絲 筍絲(油)	豆皮高麗 高麗菜、豆皮(炒)	有機 空心菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6	2.5	2	2.6	775
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	宮保豆腐 油豆腐、蔬菜(燒)	蘿蔔燒G 素雞丁、蘿蔔、蔬菜(炒)	香炒馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽	6.2	2.5	2	2.6	789
24	二	紅藜飯 白米、紅藜	紅燒麵腸 麵腸(炒)	杏片南瓜毛豆 南瓜、毛豆、杏仁片(蒸)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.6	789
25	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豆腐 豆腐、梅乾菜、蔬菜(炒)	黑椒干丁 豆干丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機 油江菜	客家板條湯 板條、蔬菜	6	2.5	2	2.6	775
26	四	DIY拌麵 麵條、蔬菜	★炸鮑菇百頁 杏鮑菇、百頁豆腐(炸)	拌麵豆干醬 豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 山菠菜	蘿蔔湯 蘿蔔	5.8	2.5	2	3	779
27	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腐煲 豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮)	滷百頁豆腐 百頁豆腐(油)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機 小白菜	地瓜椰香西米露 地瓜、西谷米、椰奶	5.8	2.5	2	2.6	761
30	一	三穀飯 白米、三穀米	蔬菜豆腐 豆腐、蔬菜(燒)	奶醬南瓜 南瓜、蔬菜、毛豆(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6	2.5	2	2.6	775
31	二	芝麻飯 白米、芝麻	奶香洋芋毛豆 馬鈴薯、毛豆、蔬菜(煮)	豆瓣茄子 茄子、豆干碎(炒)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.6	775