



第一餐盒

專營營養午餐

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)

113 年 8~9 月 學生營養午餐菜單 素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀雜糧/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
8/30	五	麥片飯 白米、※麥片	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※素甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	5.2	2.5	2	2.8	728
2	一	糙米飯 糙米、白米	三杯角螺 馬鈴薯、蔬菜、※角螺豆皮(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	豆芽雙色 蔬菜、豆芽菜(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	5.3	2.5	2	2.7	730
3	二	白米飯 白米	印尼沙嗲豆腐 蔬菜、※油豆腐(炒)	毛豆干丁 ※毛豆、蔬菜、※豆干(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	5.5	2.5	2	2.7	744
4	三	有機白米飯 有機白米	茄汁豆包 蔬菜、※豆包(炒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718
5	四	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★素魚排 X1 ※素魚排(炸)	咖哩洋芋醬 馬鈴薯、蔬菜、※豆皮(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.2	2.5	2	3	737
6	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	乾燒豆腸 ※豆腸、蔬菜(燒)	古早味素肉醬 ※素絞肉、※豆干、蔬菜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718
9	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果玉米 玉米、蔬菜、※腰果、※小干丁(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖	5.6	2.5	2	2.9	760
10	二	白米飯 白米	泰式油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	鮮蔬豆皮 ※豆皮、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718
11	三	有機白米飯 有機白米	麻香山藥煮 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	鮮蔬蘿蔔燒 蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	素丸湯 ※素丸、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739
12	四	西西里義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	鮮蔬毛豆 ※毛豆、蔬菜(炒)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	3	758
13	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	紅燒豆腸 ※豆腸、蔬菜(燒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
16	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 蔬菜、※豆腐(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
17	二	中秋節快樂										
18	三	有機白米飯 有機白米	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	干絲拌菜 紅蘿蔔、海帶芽、※豆干絲(炒)	韓式馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749
19	四	白米飯 白米	豆香猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※豆皮(煮)	蠔油素雞 ※素雞、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.9	753
20	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜麵輪 ※麵輪、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	5.5	2.5	2	2.8	749
23	一	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、※奶粉	烤素花枝卷 X1 ※素花枝卷(烤)	綜合滷味 ※油豆腐、蔬菜(滷)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	5.5	2.5	2	3	758
24	二	白米飯 白米	和風咖哩豆腐 馬鈴薯、蔬菜、※豆腐(煮)	鮮菇豆包絲 鮮菇、※豆包絲、蔬菜(炒)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬湯 鮮瓜	5.2	2.5	2	2.9	732
25	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁地瓜燒 地瓜、※油豆腐(煮)	毛豆干丁 ※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730
26	四	糙米飯 糙米、白米	乾燒麵腸 ※麵腸、蔬菜(炒)	白菜燒豆皮 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	744
27	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	蔬菜豆干燒 ※豆干、蔬菜(炒)	南瓜豆腐煲 ※豆腐、南瓜、蔬菜(煮)	炒海帶 海帶(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁	5.2	2.5	2	2.8	728
30	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁豆腸 ※豆腸、蔬菜(炒)	黎麥毛豆 ※毛豆、玉米、蔬菜、※黎麥(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.4	2.5	2	2.8	742
※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※												