



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 11 月 學生營養午餐菜單

國小素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 份量/份	豆魚肉 份量/份	蔬菜 份量/份	油脂 份量/份	熱量 大卡
1	五	糙米飯 白米、糙米	骰子油腐燒 ※油豆腐、蔬菜(燒)	蘿蔔麵輪 ※麵輪、蘿蔔、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁、山藥、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.8	749
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩豆腐 馬鈴薯、蔬菜、※豆腐(煮)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(奶素)(炸)	什錦蔬菜 敏豆、玉米筍、彩椒(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.9	753
5	二	白米飯 白米	茄汁豆包 ※豆包(煮)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	5	2.5	2	2.8	714
6	三	白米飯 白米	白菜油腐 ※油豆腐、白菜(炒)	鮮蔬燒豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	素羊肉湯 蔬菜、※素羊肉	5	2.5	2	2.8	714
7	四	西西里 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、蔬菜	燒豆腸 X1 ※豆腸(燒)	蜜汁地瓜百頁 地瓜、※百頁(燒)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	洋芋蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.9	753
8	五	糙米飯 白米、糙米	三杯鮑菇 杏鮑菇、※角螺豆皮、薑(炒)	洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749
11	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁油腐 蕃茄、※油豆腐(煮)	豆皮炒年糕 蔬菜、年糕、※豆皮(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	5.3	2.5	2	2.9	739
12	二	白米飯 白米	白菜燒豆輪 白菜、※麵輪(煮)	菇菇豆腐丼 ※豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	豆香豆段 敏豆、※豆干碎(炒)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖	5.3	2.5	2	2.9	739
13	三	白米飯 白米	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	豆皮雙絲 ※豆皮、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5	2.5	2	2.9	718
14	四	糙米飯 白米、糙米	筍干素肉 ※素肉、筍干(滷)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
15	五	味噌拌麵 ※麵條、海芽	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	玉米干丁 玉米、※豆干丁(炒)	素菜包 X1 ※素菜包(蒸)	蔬菜	味噌蔬菜湯 馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
18	一	麥片飯 白米、※麥片	塔香豆腸 豆腸、九層塔(炒)	咖哩百頁 ※百頁、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	5	2.5	2	2.8	714
19	二	白米飯 白米	瓜仔豆干 ※豆干、脆瓜(滷)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5	2.5	2	3	723
20	三	白米飯 白米	麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	鮮蔬豆腐 鮮蔬、※豆腐(炒)	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	5.5	2.5	2	2.8	749
21	四	白米飯 白米	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	蘿蔔油腐 蘿蔔、※油豆腐(滷)	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	5.5	2.5	2	2.9	753
22	五	三穀飯 白米、※三穀米	韓式豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(滷)	香料燒豆包 ※豆包、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	蔬菜	蔬菜大醬湯 蔬菜、※大醬味噌	5	2.5	2	2.9	718
25	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	滷大豆干 X1 ※豆干(滷)	西式彩蔬鷹嘴豆 甜椒、花椰菜、蔬菜、※鷹嘴豆(炒)	義式豆薯 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.9	753
26	二	白米飯 白米	水蓮素火腿 水蓮、※素火腿、蔬菜(炒)	咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	5	2.5	2	2.8	714
27	三	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、※起司、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
28	四	糙米飯 白米、糙米	鐵板豆腐 ※豆腐、木耳、筍片(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	宮保結頭菜 結頭菜、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.9	753
29	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁豆包 ※豆包(煮)	冬瓜麵輪 ※麵輪、冬瓜(滷)	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔(滷)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。