



第一餐盒

專營營養午餐

電話：(02)2552-1898

地址：台北市南港區重陽路 253 巷 8 號

營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)

114 年 5 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 類/份	豆蛋 肉類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 /大卡
1	四	燕麥飯 白米、※燕麥	三杯豆腸 ※豆腸、九層塔(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	雙菇時蔬 香菇、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇素丸湯 ※素丸、香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
2	五	糙米飯 白米、糙米	滷嫩豆腐 X1 ※板豆腐(油)	醬爆豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	744
5	一	麥片飯 白米、※麥片	醬炒番茄豆干 ※豆干、茄子(炒)	酸菜麵腸 酸菜、※麵腸(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁	5.3	2.5	2	3	745
5	二	紅藜飯 白米、※紅藜	日式照燒素肉 ※素肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	和風筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※味噌	5.3	2.5	2	2.8	735
7	三	有機白米飯 有機白米	和風蒸蛋 ※蛋、海苔(蒸)	油腐蔬菜燒 ※油豆腐、蔬菜(炒)	芹香海帶 海帶、芹菜(炒)	蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	5.5	2.5	2	2.8	749
8	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	燒豆包 X1 ※豆包(燒)	綜合滷味 ※百頁、蔬菜、※素脆丸(油)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
9	五	小米飯 白米、小米	地瓜燒油腐 ※油豆腐、地瓜、蔬菜(煮)	彩椒鮑菇 杏鮑菇、彩椒(炒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	蔬菜	金針蔬菜湯 蔬菜、金針	5.2	2.5	2	2.8	728
12	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	5.2	2.5	2	3	737
13	二	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	花生麵筋 ※花生、※麵筋(煮)	彩燴三絲 海帶絲、※豆干絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.8	749
14	三	有機白米飯 有機白米	宮保油片 ※豆包片、蔬菜、乾椒(燒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	蔬菜	好彩頭湯 蘿蔔、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744
15	四	白米飯 白米	鐵板燒豆腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739
15	五	白米飯 白米	第一棒棒素腿 X1 ※素棒腿(油)	好彩頭醬燒豆干 ※豆干、蘿蔔、蔬菜(煮)	勤學粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜	番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄	5.5	2.5	2	2.8	749
19	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	麻油山藥 山藥、※角螺豆皮、馬鈴薯(煮)	藜麥毛豆 ※毛豆、※豆干丁、※藜麥(炒)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744
20	二	小米飯 白米、小米	梅乾燒麵輪 梅乾菜、※麵輪(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
21	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆干炒海帶 海帶、※豆干(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
22	四	DIY 拌麵 ※麵條、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油)	素肉燥豆干 ※素絞肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2	3	758
23	五	糙米飯 白米、糙米	南瓜豆腐煲 南瓜、※豆腐(煮)	豆香豆段 敏豆、※豆干(炒)	香滷筍絲 筍絲、紅蘿蔔、木耳(滷)	蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	5.2	2.5	2	2.8	728
25	一	番茄田園 義大利麵 ※麵、番茄、玉米粒	義式豆干 X2 ※豆干(燒)	西式燉菜 馬鈴薯、※毛豆、蔬菜、※奶粉(炒)	烤地瓜條 X1 地瓜(烤)	有機 蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	5.8	2.5	2	3	779
27	二	燕麥飯 白米、※燕麥	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、菜圃(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
28	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒 ※豆干、蔬菜(燒)	杏片南瓜 南瓜、※杏仁仁(蒸)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749
29	四	糙米飯 白米、糙米	南洋風味油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	關東煮 海帶、※素甜不辣、蔬菜(煮)	什錦鮮菇 鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749

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。

※表示過敏原。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。