



# 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)

## 114 年 11 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	水果	豆魚肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	家常炒油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	豆皮炒年糕 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753
4	二	白米飯 白米	麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機蔬菜	水果	5.2	2.5	2	2.8	728
5	三	有機白米飯 有機白米	三杯豆腸 ※豆腸、薑(炒)	洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		5.4	2.5	2	2.8	742
6	四	番茄義大利麵 ※義大利麵、番茄、玉米、蔬菜	滷嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油)	★炸波浪薯條 X4 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	田園玉米 玉米、※毛豆、※豆干(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍、彩椒(炒)	蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735
10	一	芝麻飯 白米、※芝麻	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	鮮瓜炒豆皮 鮮瓜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749
11	二	白米飯 白米	菇菇豆腐丼 ※豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	水果乳品	5	2.5	2	2.9	718
12	三	有機白米飯 有機白米	鐵板油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	黎麥毛豆 ※毛豆、馬鈴薯、※黎麥(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
13	四	味噌拌麵 ※麵條、海芽	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	玉米豆干 玉米、※豆干(炒)	素菜包 X1 ※素菜包(蒸)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753
14	五	糙米飯 白米、糙米	麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※豆皮(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
17	一	小米飯 白米、小米	咖哩南瓜煲 南瓜、※豆腐、蔬菜(煮)	田園炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豆漿	5.3	2.5	2	2.8	735
18	二	白米飯 白米	瓜仔素肉燥 ※素絞肉、※豆干、脆瓜(油)	滷油豆腐 ※油豆腐(油)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	有機菇 有機蔬菜	水果	5	2.5	2	2.9	718
19	三	有機白米飯 白米	韓式燉馬鈴薯 ※角螺豆皮、馬鈴薯、蔬菜(油)	豆干燒鮑菇 ※豆干、杏鮑菇(燒)	芝香拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
20	四	白米飯 白米	芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔、蔬菜、※麵輪(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜		5	2.5	2	2.9	718
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	鮮蔬豆腐 鮮蔬、※豆腐(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
24	一	野菇白醬義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	鮮蔬鵪鶉蛋 蔬菜、※鵪鶉蛋(油)	★薯球 X4 薯球(炸)	西式彩蔬 甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
25	二	白米飯 白米	咖哩豆腐 蔬菜、※豆腐(煮)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	水果乳品	5	2.5	2	2.9	718
26	三	有機白米飯 有機白米	燒豆腸 X1 ※豆腸(燒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735
27	四	糙米飯 白米、糙米	水蓮素火腿 水蓮、※素火腿、蔬菜(炒)	鮮瓜炒蛋 ※蛋、鮮瓜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜		5	2.5	2	2.9	718
28	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁豆包 ※豆包(燴)	古早味素肉 ※素肉、蔬菜、梅乾菜(油)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜		5	2.5	2	2.9	718

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  
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。  
如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。