



# 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)

## 115年3月學生營養午餐菜單 素食-國北實小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 類/份	豆類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 大卡
2	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、海帶芽	5.3	2.5	2	2.9	739
3	二	有機白米飯 白米	山藥雙色 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	彩椒豆腸 ※豆腸、彩椒(炒)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5.1	2.5	2	3	730
4	三	白米飯 白米	味噌豆腐燒 ※豆腐、蔬菜(煮)	★雲菜捲 X1 ※雲菜捲(預炸-燒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米段、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730
5	四	鮮菇青醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
6	五	糙米飯 糙米、白米	素蟹黃豆腐煲 ※豆腐、鈣質蟹絲、南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜干片 蔬菜、※豆干片(炒)	炒海帶 海帶(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.7	744
9	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	醬燒猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※豆皮(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739
10	二	有機白米飯 白米	古早味素肉 ※素肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒豆干 ※豆干、玉筍、蔬菜(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.7	744
11	三	白米飯 白米	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜、※麵腸(炒)	沙茶豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(燒)	蘿蔔海帶 海帶、蘿蔔(滷)	蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739
12	四	白米飯 白米	骰子油豆腐燒 ※油豆腐、蔬菜(燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(奶素)(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬素丸湯 ※素丸、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
13	五	糙米飯 糙米、白米	麻油腰花 腰花、薑、※麻油(炒)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳	5.5	2.5	2	3	758
16	一	麥片飯 白米、※麥片	茄汁豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆香敏豆 ※油豆皮、敏豆(炒)	冬瓜海帶 冬瓜、海帶(炒)	有機蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥	5.4	2.5	2	2.9	746
17	二	有機白米飯 白米	咖哩百頁 馬鈴薯、※百頁、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.5	2.5	2	2.9	753
18	三	白米飯 白米	泡菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	豆皮年糕 年糕、※豆皮、蔬菜(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735
19	四	糙米飯 糙米、白米	醬燒豆包 X1 ※豆包(燒)	乾燒麵腸 ※毛豆、蔬菜、※麵腸(炒)	翠炒甘藍 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.8	749
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 ※麵條、海苔、※芝麻	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	關東煮 蔬菜、※素料、※油豆腐(滷)	玉米雙色 玉米、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 蔬菜、※豆腐	5.5	2.5	2	2.9	753
23	一	燕麥飯 白米、※燕麥	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	海帶麵輪 海帶、※麵輪(炒)	榨菜豆干 榨菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	5.5	2.5	2	2.9	753
24	二	有機白米飯 白米	芹香豆包 ※豆包、芹菜(炒)	西式燉菜 蔬菜、南瓜、※毛豆(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.4	2.5	2	2.8	742
25	三	白米飯 白米	三杯油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5.4	2.5	2	2.9	746
26	四	香椿拌麵 ※麵條、蔬菜	嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	黑椒素肉絲 ※素肉絲、豆芽、蔬菜(炒)	炒花椰菜 花椰菜(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	5.5	2.5	2	3	758
27	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	酸菜炒素肚 酸菜、※素肚(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾炒豆段 敏豆(炒)	蔬菜	鮮菇豆腐湯 鮮菇、※豆腐	5	2.5	2	2.9	718
30	一	糙米飯 糙米、白米	蒸蛋 ※蛋(蒸)	香菇干丁 ※豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	木耳白菜 白菜、木耳、金針(炒)	有機蔬菜	鮮瓜珍菇湯 鮮瓜、金針菇	5.3	2.5	2	3	744
31	二	白米飯 白米	匈牙利燉豆 ※鴨嘴豆、馬鈴薯、※毛豆(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	芝香海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	5.2	2.5	2	2.9	732

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。