



# 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)

## 115年5月學生營養午餐菜單

素食-國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡
4	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	骰子油腐 <small>※油豆腐、蔬菜(炒)</small>	什錦炒菇 <small>※豆包絲、香菇、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔燉煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	九份芋圓湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>	5.5	2.5	2	2.9	753
5	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式照燒洋芋 <small>馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	和風筑前煮 <small>竹筴、香菇、※豆皮、玉米筍(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.9	739
6	三	白米飯 <small>白米</small>	三杯豆腸 <small>※豆腸、九層塔(炒)</small>	豆香豆段 <small>※敏豆、※豆干(炒)</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.8	714
7	四	奶香鮮菇 義大利麵 <small>蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵</small>	海帶滷蛋 X1 <small>海帶、※蛋(油)</small>	素花枝捲 X1 <small>※素花枝捲(炸)</small>	炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	3	758
8	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩油豆腐(油)</small>	客家豆干 <small>※豆干、芹菜、素魷魚(炒)</small>	紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	蔬菜	香菇玉米湯 <small>香菇、玉米</small>	5.3	2.5	2	3	744
11	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	燒豆包 X1 <small>※豆包(燒)</small>	菜圃蛋 <small>※蛋、菜圃(炒)</small>	彩燴三絲 <small>海帶絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜三絲湯 <small>榨菜、蔬菜、筍籤</small>	5	2.5	2	3	723
12	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豆腐 <small>※豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>※玉米餅(奶素)(炸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	5.5	2.5	2	3	758
13	三	白米飯 <small>白米</small>	鐵板油豆腐 <small>※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜(蒸)</small>	豆香白菜 <small>※豆皮、白菜、紅蘿蔔、香 菇(油)</small>	蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	3	758
14	四	白米飯 <small>白米</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜、※麵腸(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	3	744
15	五	白米飯 <small>白米</small>	糖醋素雞丁 <small>※素雞丁、鳳梨、彩椒(炒)</small>	珍菇炒蛋 <small>※蛋、蔬菜、金針菇(炒)</small>	芹香粉絲煲 <small>芹菜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.9	753
18	一	芝麻飯 <small>白米、※黑芝麻</small>	紅燒豆腸 <small>※豆腸(燒)</small>	醬爆豆干 <small>豆干、蔬菜(炒)</small>	和風鮮蔬煮 <small>蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(油)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	5.3	2.5	2	3	744
19	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	麻油山藥 <small>山藥、※角螺豆皮、馬鈴薯(煮)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>※豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 <small>香菇、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.8	714
20	三	白米飯 <small>白米</small>	和風咖哩豆腐 <small>※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	關東煮 <small>※素丸、蔬菜、海帶(煮)</small>	芝香拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、※芝麻</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	5.3	2.5	2	2.8	735
21	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	梅乾燒麵輪 <small>梅乾菜、※麵輪(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米(炒)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米、※椰奶</small>	5.5	2.5	2	3	758
22	五	D. I. Y. 拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★炸牛蒡排 X1 <small>※牛蒡排(炸)</small>	香菇豆干 <small>※豆干碎丁、香菇(炒)</small>	針菇豆段 <small>敏豆、金針菇(炒)</small>	蔬菜	冬菜冬瓜湯 <small>冬菜、冬瓜</small>	5	2.5	2	3	723
25	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜、※豆腐(煮)</small>	雪菜年糕 <small>雪菜、年糕(炒)</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 <small>冬瓜糖、QQ 圓</small>	5.5	2.5	2	3	758
26	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	醬炒香茄豆干 <small>※豆干、茄子(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>(友善蛋) ※蛋、番茄(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	5	2.5	2	3	723
27	三	白米飯 <small>白米</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩油豆腐(油)</small>	玉米黎麥 <small>玉米、※毛豆、※黎麥(炒)</small>	香滷白菜 <small>白菜、蔬菜(油)</small>	蔬菜	麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.8	749
28	四	番茄 義大利麵 <small>※麵、番茄、蔬菜、玉米粒</small>	義式豆干 X2 <small>※豆干(燒)</small>	烤地瓜 X1 <small>地瓜(烤)</small>	西式燉菜 <small>花椰菜、蔬菜、※奶粉(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	3	758
29	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	酸菜素肚 <small>素肚、酸菜(炒)</small>	鮮瓜冬粉 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	蔬菜	蔬菜豆皮湯 <small>蔬菜、※豆皮</small>	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。※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。