



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)

112 年 11 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

國中素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 穀物/ 豆類/ 份	豆 蛋白 份/份	蔬 菜份/份	油 脂份/份	熱 量大 卡
1	三	有機白米飯 有機白米	骰子油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	豆芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	藥膳湯 蔬菜	6	2.5	2	2.9	788
2	四	白米飯 白米	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	古早味豆輪 ※豆輪、蔬菜(油)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	有機 蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823
3	五	西西里 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、蔬菜	滷大豆干 X2 ※豆干(油)	毛豆南瓜 ※毛豆、南瓜(蒸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
6	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	什錦蔬菜 蔬菜、豆皮、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
7	二	白米飯 白米	麻香角螺 ※角螺、馬鈴薯、山藥(煮)	八寶干丁 ※豆干丁、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809
8	三	有機白米飯 有機白米	家常燒豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	蜜汁地瓜 地瓜、※毛豆(燒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
9	四	白米飯 白米	蘿蔔百頁 蘿蔔、蔬菜、※百頁(煮)	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、※豆皮(燒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823
10	五	麥片飯 白米、※麥片	豆干薯丁 ※豆干、馬鈴薯、蔬菜(炒)	三杯油腐 蔬菜、※油豆腐(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	酸菜毛豆 ※毛豆、酸菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788
14	二	白米飯 白米	醬燒豆腸 ※豆腸(燒)	海帶干絲 海帶、※豆干絲(炒)	蔬菜菇菇 蔬菜、鮮菇(煮)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.3	2.5	2	2.9	809
15	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 ※嫩豆腐(油)	豆皮雙絲 ※豆皮、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.9	788
16	四	糙米飯 白米、糙米	糖醋豆包 ※豆包(燒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	炒花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788
17	五	味噌拌麵 ※麵條、海芽、豆芽	★素肉排 X1 ※素肉排(炸)	玉米干丁 玉米、※豆干丁、蔬菜(炒)	素菜包 X1 ※素菜包(蒸)	有機 蔬菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
20	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩百頁 ※百頁(煮)	塔香豆包 ※豆包、九層塔(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓	6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	白米飯 白米	瓜仔豆干 ※豆干、脆瓜(油)	燒豆腸 ※豆腸(燒)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.5	2	2.9	788
22	三	有機白米飯 白米	鮮蔬豆腐 鮮蔬、※豆腐(炒)	鮮菇毛豆 鮮菇、※毛豆、蔬菜(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	6.5	2.5	2	2.9	823
23	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	菇菇燒凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	白玉燒麵輪 蘿蔔、蔬菜、※麵輪(油)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809
24	五	三穀飯 白米、※三穀米	香料燒豆包 ※豆包、蔬菜(燒)	豆干雙色 豆芽、※豆干、蔬菜(炒)	韓式馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(油)	有機 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
27	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	西式彩蔬毛豆 甜椒、※毛豆、蔬菜(炒)	義式鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823
28	二	白米飯 白米	咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	八寶豆干 ※豆干、玉米、蔬菜(炒)	炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809
29	三	有機白米飯 有機白米	紅燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
30	四	糙米飯 白米、糙米	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆皮炒年糕 蔬菜、年糕、※豆皮(炒)	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	6.5	2.5	2	2.9	823