



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)

113 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 類/份	豆類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 大卡
1	三	有機白米飯 有機白米	南瓜豆腐煲 南瓜、※豆腐(煮)	酸菜麵腸 酸菜、※麵腸(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜		6	2.5	2	3	793
2	四	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓	水果	6.5	2.5	2	2.7	814
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮮菇干絲 鮮菇、蔬菜、※豆干絲(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800
6	一	麥片飯 白米、※麥片	茄汁豆腐煲 ※豆腐、番茄(煮)	蠔油素雞 ※素雞、蔬菜(煮)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	3	828
7	二	白米飯 白米	日式照燒豆皮 ※豆皮、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬炒番茄豆干 ※豆干、茄子(炒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805
8	三	有機白米飯 有機白米	鮮蔬油腐燒 ※油豆腐、蔬菜(炒)	海帶干絲 海帶、※豆干絲(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜素丸湯 蔬菜、※素丸		6.3	2.5	2	2.8	805
9	四	白米飯 白米	鐵板豆腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828
10	五	白米飯 白米	地瓜燒麵輪 ※麵輪、地瓜、蔬菜(煮)	糖醋豆包 ※豆包(煮)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 蔬菜、玉米		6.3	2.5	2	2.8	805
13	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、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	6.5	2.5	2	3	828
14	二	白米飯 白米	蔬菜燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	花生麵筋 ※花生、※麵筋(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇結頭菜湯 香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784
15	三	有機白米飯 有機白米、海苔	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	毛豆干丁 ※毛豆、※豆干丁、蔬菜(炒)	菇菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香好彩頭湯 蘿蔔、芹菜		6.5	2.5	2	2.8	819
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	義式豆干 X2 ※豆干(燒)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828
17	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	塔香豆腸 ※豆腸(煮)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔬菜		6	2.5	2	3	793
20	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	彩椒豆包 ※豆包、彩椒(燒)	奶香洋芋 馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	3	814
21	二	白米飯 白米	梅乾麵輪 梅乾菜、※麵輪(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805
22	三	有機白米飯 有機白米	香滷百頁 ※百頁(滷)	炒豆干片 ※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
23	四	DIY 素燥拌麵 ※麵條、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	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	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6	2.5	2	3	793
24	五	糙米飯 白米、糙米	筍絲素火腿 筍絲、※素火腿(炒)	芹香豆腐 ※豆腐、芹菜、蔬菜(煮)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶		6.3	2.5	2	2.8	805
27	一	海苔香鬆拌飯 白米、香鬆	麻油山藥 山藥、※角螺豆皮、馬鈴薯(煮)	豆干炒海帶 海帶、※豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米湯 玉米	水果	6.5	2.5	2	2.7	814
28	二	白米飯 白米	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	地瓜芋頭燉煮 地瓜、芋頭(煮)	西式燉菜 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	799
29	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒 ※豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、※素甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
30	四	小米飯 白米、小米	咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	酸菜百頁 ※百頁、酸菜(炒)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	水果	6.5	2.5	2	3	828
31	五	三穀飯 白米、三穀米	南洋風味油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819

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。