



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1月學生營養午餐菜單 素食-萬華國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	附品	全穀雜糧類/份	蛋豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡
2	五	白米飯 白飯	日式壽喜燒 ※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	薑燒麵腸 ※麵腸、薑(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜		6	2.5	2	3	790
5	一	小米飯 白米、小米	腰果素雞丁 ※素雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	麻婆豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮑菇鮮瓜 杏鮑菇、鮮瓜(炒)	蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
6	二	白米飯 白米	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	清蒸南瓜 南瓜(蒸)	豆香白菜 ※豆皮、大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
7	三	有機白米飯 有機白米	香椿豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	醬爆豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、枸杞、薑絲(煮)	有機蔬菜		6	2.5	2	3	790
8	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、馬鈴薯、蔬菜、 ※奶粉	茄汁豆包 X1 ※豆包(燒)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828
9	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腐 豆腐、馬鈴薯、蔬菜(燒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	珍菇海帶 金針菇、海帶(煮)	有機蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	塔香茄子 茄子、九層塔(炒)	蔬菜油腐 ※油豆腐、蔬菜(滷)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	水果	6	2.5	2	3	790
13	二	白米飯 白米	乾燒豆腸 ※豆腸(燒)	八寶干丁 玉米、※豆干丁、※毛豆、香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜炒菇 蔬菜、鮮菇(炒)	蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
14	三	有機白米飯 有機白米	蠔油素雞 ※素雞(滷)	泡菜年糕 ※豆皮、年糕、白菜、蔬菜(煮)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
15	四	鮮蔬拌麵 ※麵、蔬菜	古早味豆干滷蛋 X1 ※蛋、豆干(滷)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	有機蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828
16	五	紫米飯 白米、紫米	五香豆干 X2 ※豆干(滷)	佛跳牆 白菜、芋頭、蔬菜、※豆皮(滷)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
19	一	小米飯 白米、小米	麻香地瓜豆包 ※豆包、地瓜、蔬菜(煮)	醃入味豆腐 ※油豆腐、蔬菜(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828
20	二	結 業 式										
21	三	有機白米飯 有機白米	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	花生麵輪 ※麵輪、※花生(滷)	有機蔬菜		6	2.5	2	3	790
22	四	味噌拌麵 ※麵、海帶芽	★牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	玉米小干丁 玉米、※小干丁(炒)	豆芽筍絲 豆芽、筍絲(炒)	有機蔬菜		6.3	2.5	2	3	814
23	五	糙米飯 白米、糙米	奶香燉雞 素雞丁、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	酸菜毛豆 ※毛豆、酸菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜		6.5	2.5	2	3	828

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。
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。