



111 年 2 月 學生營養午餐素食菜單

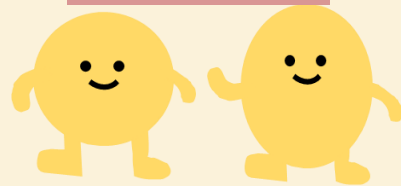
日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀雜糧/份	豆蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
11	五	糙米飯 白米、糙米	宮保素雞丁 素雞丁、蔬菜(炒)	豆豉苦瓜 苦瓜(炒)	香滷白菜 大白菜、香菇、蔬菜(油)	青菜	玉米煲湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.5	791	241
14	一	小米飯 白米、小米	蔬菜豆腐煲 馬鈴薯、蔬菜、豆腐(燉)	玉米餅 X1 玉米餅(奶素)(炸)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	青菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.5	2.3	2	3	830	241
15	二	白米飯 白米	糖醋豆包 豆包(煮)	炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	芝麻海帶 海帶、白芝麻(煮)	青菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	830	286
16	三	白米飯 白米	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	毛豆干丁 豆干、毛豆、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	青菜	香菇筍湯 香菇、竹筍	6.2	2.5	2	2.8	798	242
17	四	第一乾拌麵 麵、蔬菜	鹽水蔬菜 百頁豆腐、蔬菜(煮)	素大排 X1 素排(油)	紅絲高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	黑糖番薯湯 地瓜、黑糖、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	263
18	五	燕麥飯 白米、燕麥	梅干豆腐 梅干菜、豆腐(燒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	305
21	一	義大利 番茄麵醬 義大利麵、番茄	滷大豆干 豆干(油)	地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	6.5	2.5	2	3	828	242
22	二	白米飯 白米	麻油山藥煮 山藥、角螺(煮)	什錦干丁 豆干、蔬菜(燒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	青菜	藥膳素湯 蔬菜	6.3	2.5	2	2.6	796	253
23	三	白米飯 白米	咖哩蔬菜褒 紅蘿蔔、蔬菜(煮)	塔香茄子 豬排(過油-燒)	白玉油腐 白蘿蔔、油豆腐、蔬菜(燒)	青菜	冬瓜糖粉圓 粉圓、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.8	819	286
24	四	紫米飯 白米、紫米	韓式馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	干燒豆腸 豆腸(炒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	青菜	嫩豆腐湯 蔬菜、豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	297
25	五	芝麻飯 白飯、芝麻	香菇麵輪 香菇、麵輪(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	豆香津白 紅蘿蔔、大白菜、豆皮(炒)	青菜	鮮蔬湯 蔬菜	6.2	2.5	2	3	807	330

本菜單可能含有花生、芝麻、堅果、芒果、麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用

護眼營養素

「葉黃素」和「玉米黃質」是類胡蘿蔔素家族的成員，它們屬於天然的黃色色素。類胡蘿蔔素會大量聚集在視網膜黃斑部，它們可以吸收有害的藍光使視網膜不受損害。所以葉黃素和玉米黃質都有保護眼睛的效果！

類胡蘿蔔素



葉黃素

玉米黃質