



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)

114 年 10 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		全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡
1	三	有機白米飯 有機白米	金莎豆腐煲 ※豆腐、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	綜合滷味 ※素料、蔬菜(滷)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	2.8	785
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	杏片油豆腐燒 ※油豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)	黑胡椒炒豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823
3	五	番茄義大利麵 ※麵、玉米、蕃茄	塔香豆腸 ※豆腸、九層塔(炒)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6.3	2.5	2	2.8	805
6	一	中秋節快樂											
7	二	白米飯 白米	咖哩油腐 ※油豆腐、馬鈴薯、蔬菜(燒)	黎麥毛豆 ※毛豆、玉米、※黎麥(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖		6.5	2.5	2	2.8	819
8	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	滷蛋 X1 ※蛋(滷)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		6	2.5	2	2.8	784
9	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	雲菜豆皮捲 ※豆皮捲(烤)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(奶素)(炸)	香菇大根燒 香菇、蘿蔔(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823
10	五	雙十節快樂											
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	★地瓜素甜條 地瓜薯條、※素甜不辣(炸)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.9	823
14	二	白米飯 白米	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	奶香洋芋 馬鈴薯、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
15	三	有機白米飯 有機白米	三杯鮑菇烤魷 杏鮑菇、蔬菜、※烤魷(炒)	雪菜年糕 年糕、雪菜、※豆皮(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		6.5	2.5	2	2.9	823
16	四	白米飯 白米	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	乳品	6.3	2.8	2	2.8	827
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	腰果地瓜燒毛豆 地瓜、※毛豆、※腰果(煮)	鐵板豆干 金針菇、※豆干、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.7	2	2.8	834
20	一	奶香鮮蔬義大利麵 ※麵、玉米、蔬菜、※奶粉	嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	白米飯 白米	瓜仔素肉醬 素絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	鮮蔬鵪鶉蛋 蔬菜、※鵪鶉蛋(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素腸丸、蔬菜	豆漿	6	2.5	2	2.8	784
22	三	有機白米飯 有機白米	三杯油豆腐 ※油豆腐、素肉、蔬菜(煮)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)	炒海帶 海帶(炒)	有機蔬菜	洋芋湯 馬鈴薯、蔬菜		6.4	2.5	2	2.8	812
23	四	糙米飯 白米、糙米	大溪黑豆干 X1 ※豆干(滷)	韓式年糕 蔬菜、年糕、※豆皮(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823
24	五	光復節快樂											
27	一	麥片飯 白米、※麥片	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	葵瓜子田園炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋、※葵瓜子(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.2	2.5	2	2.9	802
28	二	白米飯 白米	蠔油香菇豆腐 ※豆腐、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
29	三	有機白米飯 有機白米	麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※肉燥豆皮(煮)	海帶麵輪 海帶、※麵輪(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	素蝦仁豆腐煲 ※豆腐、素蝦仁、蔬菜(煮)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.9	788
31	五	糙米飯 白米、糙米	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	關東佃煮 蘿蔔、玉米粒、※素甜不辣(煮)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、大豆及其製品，不適過敏感體質食用，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。