



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
 第一餐盒官方LINE
 請搜尋@btv8645a



111年6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	食鹽 g	食糖 g	脂肪 g	油酸 g	熱量 kcal
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>嫩豆腐(滷)</small>	韓式炒年糕 <small>年糕、蔬菜(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆干、豆芽菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>白蘿蔔、豆腐</small>	6.5	2	2	2.7	777
2	四	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	炸杏鮑菇 <small>杏鮑菇(炸)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	6	2.5	2	2.8	821
6	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米、蔬菜、毛豆(炒)</small>	炒素腰花 <small>素腰花(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
7	二	白米飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒麵輪 <small>蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	麻油山藥煮 <small>山藥、角螺(煮)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、豆干(炒)</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	茄汁豆包 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜炒素雞丁 <small>鮮瓜、蔬菜、素雞丁(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜湯 <small>酸菜、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784
9	四	義大利麵 <small>麵</small>	塔香豆腸 <small>豆腸(燒)</small>	白醬鮮菇 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.8	781
10	五	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	糖醋油腐 <small>油豆腐(燒)</small>	金針鮑菇 <small>金針、杏鮑菇(炒)</small>	田園四喜 <small>玉米、毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽、薑絲</small>	6.5	2.2	2	2.9	801
13	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	鮮瓜百頁 <small>鮮瓜、蔬菜、百頁(炒)</small>	芝麻包 X1 <small>芝麻包(蒸)</small>	蔬菜	高麗菜湯 <small>蔬菜、高麗菜</small>	6	2.5	2	2.8	784
14	二	白米飯 <small>白米</small>	蔬菜豆腐煲 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	杏片南瓜 <small>南瓜、杏仁片(蒸)</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸、酸菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	2.3	2	2.8	790
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇洋芋 <small>馬鈴薯、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	滷大豆干 X1 <small>大豆干(滷)</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>香菇、蘿蔔</small>	6.3	2	2	2.9	772
16	四	白米飯 <small>白米</small>	香椿豆皮 <small>豆皮(燒)</small>	綜合滷味 <small>油豆腐、蘿蔔、海帶(滷)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
17	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	日式咖哩豆腐 <small>豆腐、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蠔油素雞 <small>素雞(滷)</small>	蔬菜炒筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
20	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	腰果素雞丁 <small>腰果、蔬菜、素雞丁(炒)</small>	回鍋豆干 <small>高麗菜、豆干、蔬菜(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	芹香蔬菜湯 <small>芹菜、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788
21	二	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>	歐姆炒蛋 <small>蔬菜、蛋(炒)</small>	關東煮 <small>素甜不辣、蔬菜、素丸子(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	醬爆干片 <small>豆干(炒)</small>	毛豆洋芋 <small>毛豆、馬鈴薯(炒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、白芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	6.3	2.3	2	2.8	790
23	四	義大利麵 <small>麵</small>	素花枝捲 X1 <small>素花枝捲(炸)</small>	番茄麵醬 <small>番茄、玉米、蔬菜(煮)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	洋芋玉米湯 <small>馬鈴薯、玉米</small>	6.5	2	2	2.8	781
24	五	小米飯 <small>白米、燕麥</small>	瓜仔豆干 <small>豆干、脆瓜(煮)</small>	塔香麵腸 <small>麵腸、九層塔(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784
27	一	古早味炒米粉 <small>米粉、蔬菜</small>	海帶滷蛋 <small>海帶、蛋(滷)</small>	素菜包 X1 <small>素菜包(蒸)</small>	彩蔬敏豆 <small>甜椒、蔬菜、敏豆(炒)</small>	蔬菜	沙茶羹湯 <small>豆腐、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.8	781
28	二	白米飯 <small>白米</small>	滷豆干 X2 <small>大豆干(滷)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	宮保油腐 <small>油豆腐(燒)</small>	香滷百頁 <small>百頁(滷)</small>	炒絲瓜 <small>絲瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6	2.5	2	3	793

本菜單含有花生、芝麻、堅果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、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。