



第一餐盒



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FB

請搜尋 goodeatingno1

111年8~9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 穀類/份	豆魚蛋肉類 類/份	蔬菜類 份	油脂類 份	熱量 /大卡
30	二	白米飯 白米	紅燒茄子 茄子(炒)	毛豆南瓜 南瓜、◎毛豆(煮)	白菜滷豆皮 大白菜、蔬菜、◎豆皮(煮)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.5	2.5	2	2.8	819
31	三	有機白米飯 有機白米	麻香山藥煮 山藥、◎角螺豆皮(炒)	和風筑前煮 蓮藕、蔬菜(煮)	乾燒麵腸 ◎麵腸(燒)	有機蔬菜	冬瓜湯 蔬菜、冬瓜	6.5	2.5	2	2.8	819
1	四	海苔飯 白米、海苔	五香大豆干 X2 ◎豆干(滷)	咖哩豆腐 豆腐、馬鈴薯、◎毛豆(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	2.9	823
2	五	麥片飯 白米、◎麥片	糖醋油腐 ◎油豆腐、蔬菜(燒)	蔬菜燒地瓜 地瓜、蔬菜(燒)	豆干敏豆 敏豆、◎豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	2.8	819
5	一	糙米飯 糙米、白米	★炸鮑菇豆干 鮮菇、◎豆干(炸)	冬瓜燒麵輪 冬瓜、蔬菜、◎麵輪(炒)	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、◎豆腐	6.1	2.5	2	2.7	786
6	二	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 ◎嫩油豆腐(滷)	八寶干丁 豆干、◎毛豆、玉米、蔬菜(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	6.5	2.5	2	2.7	814
7	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腸 ◎豆腸(燒)	起司洋芋 馬鈴薯、◎毛豆、起司(煮)	蘿蔔油腐 蘿蔔、蔬菜、◎油豆腐(煮)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜、木耳	6.3	2.5	2	2.9	809
8	四	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶凍豆腐 ◎凍豆腐、蔬菜(炒)	香滷豆包 ◎豆包(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	素丸湯 素丸	6	2.5	2	2.7	779
9	五	中 秋 節										
12	一	麥片飯 白米、麥片	腰果玉米乾丁 ◎豆乾丁、腰果、玉米(炒)	宮保豆腐 ◎油豆腐、蔬菜(燒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖	6.5	2.5	2	2.9	823
13	二	白米飯 白米	花生麵輪 ◎麵輪、花生(炒)	香菇百頁 香菇、◎百頁(滷)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、◎豆腐	6	2.5	2	2.8	784
14	三	有機白米飯 有機白米	粟米豆干 栗子、馬鈴薯、◎豆干(炒)	鐵板豆腐 ◎豆腐、蔬菜(炒)	紅燒蘿蔔 蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.8	784
15	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵、鮮菇、玉米、◎毛豆	素花枝捲 X1 ◎素花枝捲(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	香菇花椰 花椰菜、香菇(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	819
16	五	芝麻香飯 白米、◎芝麻	梅乾豆腐 ◎豆腐、梅乾菜、蔬菜(炒)	毛豆杏鮑菇 ◎毛豆、杏鮑菇(炒)	炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
19	一	糙米飯 糙米、白米	三杯豆腸 ◎豆腸、蔬菜(炒)	綜合滷味 海帶、◎油豆腐、蔬菜(滷)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	6	2.5	2	2.8	784
20	二	白米飯 白米	日式壽喜燒豆腐 ◎油豆腐、蔬菜(煮)	毛豆洋芋 馬鈴薯、◎毛豆(炒)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、◎豆腐	6.5	2.5	2	2.8	819
21	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 X1 ◎嫩油豆腐(滷)	醬爆豆干 豆干、蔬菜(炒)	DIY韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
22	四	芝麻飯 白米、◎芝麻	茄汁G丁 ◎素雞丁、番茄、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ◎豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
23	五	麥片飯 白米、◎麥片	糖醋豆包 ◎豆包(滷)	★炸鮑菇百頁 杏鮑菇、◎百頁豆腐(炸)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819
26	一	青醬義大利麵 義大利麵、蔬菜	大豆干 X2 ◎豆干(煮)	乾燒麵腸 麵腸(燒)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
27	二	白米飯 白米	和風咖哩豆腐 馬鈴薯、蔬菜、◎豆腐(煮)	海帶豆干 海帶、◎豆干(炒)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬湯 鮮瓜	6.1	2.5	2	2.8	791
28	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁地瓜百頁 地瓜、◎百頁(煮)	義式鮮菇毛豆 鮮菇、蔬菜、◎毛豆(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
29	四	糙米飯 糙米、白米	醬燒豆腸 ◎豆腸(燒)	白菜燒豆包 白菜、蔬菜、◎豆包(炒)	炒豆段 敏豆(炒)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、◎麥片	6.5	2.5	2	2.7	814
30	五	燕麥飯 ◎燕麥、白米	彩椒山藥煮 山藥、彩椒(炒)	竹筍炒素絲 竹筍、蔬菜、◎素絲(炒)	海帶油腐 海帶、◎油豆腐(滷)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805

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

有機蔬菜種類與葷食菜單相同