



# 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)

## 112 年 11 月 學生營養午餐菜單

國中素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	上校中 標點/ 份	豆腐肉 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	骰子油豆腐 <small>※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	酸菜麵腸 <small>※麵腸、酸菜(炒)</small>	豆芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	藥膳湯 <small>蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788
2	四	白米飯 <small>白米</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	古早味豆輪 <small>※豆輪、蔬菜(滷)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	有機蔬菜	九份芋圓湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
3	五	西西里 義大利麵 <small>※義大利麵、蕃茄、蔬菜</small>	滷大豆干 X2 <small>※大豆干(滷)</small>	毛豆南瓜 <small>※毛豆、南瓜(蒸)</small>	炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
6	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	印度咖哩豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	什錦蔬菜 <small>蔬菜、敏豆、彩椒(炒)</small>	蔬菜	鄉村蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
7	二	白米飯 <small>白米</small>	麻香角螺 <small>※角螺、馬鈴薯、山藥(煮)</small>	八寶干丁 <small>※豆干丁、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>蔬菜、海帶芽、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	家常燒豆腐 <small>※油豆腐、蔬菜(炒)</small>	蜜汁地瓜 <small>地瓜、※毛豆(燒)</small>	海帶三絲 <small>海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
9	四	白米飯 <small>白米</small>	蘿蔔百頁 <small>蘿蔔、蔬菜、※百頁(煮)</small>	沙茶凍豆腐 <small>※凍豆腐、蔬菜(煮)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、木耳、※豆皮(燒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
10	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	豆干薯丁 <small>※豆干、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	三杯油腐 <small>蔬菜、※油豆腐(炒)</small>	炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
13	一	校 慶 補 假										
14	二	白米飯 <small>白米</small>	醬燒豆腸 <small>※豆腸(燒)</small>	海帶干絲 <small>海帶、※豆干絲(炒)</small>	蔬菜菇菇 <small>蔬菜、鮮菇(煮)</small>	蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	滷嫩豆腐 <small>※嫩油豆腐(滷)</small>	豆皮雙絲 <small>※豆皮、蔬菜(炒)</small>	紅蘿炒瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	6	2.5	2	2.9	788
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋豆包 <small>※豆包(燒)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	炒花椰 <small>花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788
17	五	味噌拌麵 <small>※麵條、海芽、豆芽</small>	★素肉排 X1 <small>※素肉排(炸)</small>	玉米干丁 <small>玉米、※豆干丁、蔬菜(炒)</small>	素菜包 X1 <small>※素菜包(蒸)</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
20	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	咖哩百頁 <small>※百頁(煮)</small>	塔香豆包 <small>※豆包、九層塔(煮)</small>	什錦大瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	地瓜湯圓 <small>地瓜、湯圓</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	白米飯 <small>白米</small>	瓜仔豆干 <small>※豆干、脆瓜(滷)</small>	燒豆腸 <small>※豆腸(燒)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>	6	2.5	2	2.9	788
22	三	有機白米飯 <small>白米</small>	鮮蔬豆腐 <small>鮮蔬、※豆腐(炒)</small>	鮮菇毛豆 <small>鮮菇、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬河粉湯 <small>蔬菜、河粉</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
23	四	香菇栗子炊飯 <small>白米、香菇、栗子、蔬菜</small>	菇菇燒凍豆腐 <small>※凍豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)</small>	白玉燒麵輪 <small>蘿蔔、蔬菜、※麵輪(滷)</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
24	五	三穀飯 <small>白米、※三穀米</small>	香料燒豆包 <small>※豆包、蔬菜(燒)</small>	豆干雙色 <small>豆芽、※豆干、蔬菜(炒)</small>	韓式馬鈴薯 <small>馬鈴薯、蔬菜(滷)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
27	一	野菇白醬 義大利麵 <small>※義大利麵、鮮菇、蔬菜</small>	素花枝捲 X1 <small>※素花枝捲(烤)</small>	西式彩蔬毛豆 <small>甜椒、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	義式鮑菇 <small>杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
28	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	八寶豆干 <small>※豆干、玉米、蔬菜(炒)</small>	炒甘藍 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	香菇蔬菜湯 <small>香菇、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	紅燒油腐 <small>※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	起司馬鈴薯 <small>馬鈴薯、※起司、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽三絲湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
30	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	豆皮炒年糕 <small>蔬菜、年糕、※豆皮(炒)</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823