



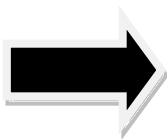
112年2月學生營養午餐菜單 素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	每碗 種類 份	每碗 重量 份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
13	一	小米飯 白米、小米	香料洋芋 馬鈴薯、蔬菜(燉)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.5	1.5	2	2.8	804
14	二	白米飯 白米	糖醋油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	鮮蔬G丁 蔬菜、※素雞丁(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	818
15	三	有機白米飯 有機白米	蒸蛋 ※蛋(蒸)	和風佃煮 蘿蔔、蔬菜、※素料(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6.2	2.5	2	3	806
16	四	第一乾拌麵 ※麵、蔬菜	五香大豆干 X2 ※豆干(滷)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(奶素)(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、※素丸	6.3	1.8	2	2.8	805
17	五	燕麥飯 白米、燕麥	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	798
18	六	糙米飯 白米、糙米	茄汁豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	花生麵筋 ※麵筋、※花生(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	3	813
20	一	番茄 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	★地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
21	二	白米飯 白米	麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	蔬菜甜條 蔬菜、※素甜不辣(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.2	2.5	2	2.7	793
22	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩豆腐 蔬菜、※豆腐(煮)	杏片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	白玉油腐 蘿蔔、※油豆腐、蔬菜(燒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	6.3	2.5	2	3	814
23	四	紫米飯 白米、紫米	滷豆腸 X1 ※豆腸(滷)	燉馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	798
24	五	芝麻飯 白飯、※芝麻	珍菇豆腐 ※豆腐、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜	6.5	2.5	2	3	828

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用

素食者可依照熱量需求，再依六大類食物之建議份數攝取進食，應儘量選擇多樣化，且以當季在地且未過度精製加工之新鮮食材為主要來源~

不同的食物類別可以供不一樣的營養素



食物類別	主要提供營養成分	次要提供營養成分
全穀雜糧類	醣類(碳水化合物)、維生素B ₁	全穀、根莖雜糧：蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素B ₂ 、菸鹼酸、鐵、鋅 米、麵：蛋白質
乳品類	蛋白質、維生素B ₂ 、鈣	維生素A、維生素B ₁₂ 、磷
豆(蛋)類	蛋白質、維生素B ₁ 、磷	蛋：維生素A、維生素B ₁₂ 黃豆及其製品：脂肪、維生素E、葉酸、鈣、鐵
蔬菜類	膳食纖維、維生素C、葉酸、鉀	深色蔬菜：維生素A、維生素E、鈣、鐵、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	醣類(碳水化合物)、維生素C	膳食纖維、維生素A、鉀
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類：維生素E 堅果及種子類：維生素B ₁ 、鉀、鎂、磷、鐵