



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 LINE
請搜尋@btv8645a

112 年 5 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 類/份	豆蛋肉 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量 /大 卡
1	一	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	豆皮白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜		5.8	2.5	2	2.5	756
2	二	白米飯 白米	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	和風豆腐燒 ※豆腐、蔬菜(燒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ圓		5.5	2.5	2	2.6	740
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	香菇麵輪 ※麵輪、香菇、蔬菜(燒)	鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749
4	四	乾拌麵 ※麵條、蔬菜	香滷素排 X1 ※素排(滷)	綜合滷味 海帶、滷豆腐、蔬菜(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅	乳品	5.2	2.5	2	2.6	719
5	五	小米飯 白米、小米	醬爆豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		5.8	2.5	2	2.5	756
8	一	麥片飯 白米、麥片	番茄凍豆腐 番茄、蔬菜、※凍豆腐(炒)	玉米毛豆 玉米、※毛豆(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖		5.8	2.5	2	3	779
9	二	白米飯 白米	日式咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	酸菜麵腸 酸菜、※麵腸(炒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		5.8	2.5	2	2.5	756
10	三	有機白米飯 有機白米	糖醋豆包 ※豆包	海帶干絲 海帶、※豆干絲(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.8	2.5	2	2.8	770
11	四	白米飯 白米	塔香豆腸 ※豆腸(煮)	鮮蔬油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	乳品	5.2	2.5	2	2.8	728
12	五	白米飯 白米	蜜汁地瓜百頁 ※百頁、地瓜、蔬菜(煮)	沙茶鮮蔬井 ※豆腐、蔬菜	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	素羊肉湯 素羊肉、蔬菜		5.2	2.5	2	3	737
15	一	糙米飯 白米、糙米	泡菜豆腐 白菜、蔬菜、※豆腐(炒)	韓式年糕 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒)	鐵板豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		5.5	2.5	2	2.8	749
16	二	白米飯 白米	鐵板豆腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	花生麵筋 ※花生、※麵筋	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蔬菜		5.8	2.5	2	2.8	770
17	三	有機白米飯 有機白米	醬炒番茄豆干 ※豆干、茄子(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、粉絲(煮)	豆香高麗 ※豆皮、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑絲		5.8	2.5	2	2.8	770
18	四	番茄 義大利麵 蔬菜、番茄、※麵	★素花枝捲 X1 ※素花枝捲(炸)	毛豆干丁 ※毛豆、※豆干丁、蔬菜(炒)	翠炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	乳品	5.8	2.5	2	3	779
19	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)	香滷百頁 ※百頁(滷)	炒海帶 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
22	一	芝麻飯 白米、芝麻	彩椒豆包 ※豆包、彩椒(燒)	菇菇燒毛豆 ※毛豆、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.5	770
23	二	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	蔬菜炒豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.2	2.5	2	3	737
24	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豆腐 ※豆腐、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅燒麵腸 ※麵腸(燒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	客家版條湯 板條、蔬菜		5.8	2.5	2	2.5	756
25	四	香椿拌麵 ※麵條、蔬菜	★素魚排 X1 ※素魚排(炸)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	豆皮炒時瓜 鮮瓜、※豆皮、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	乳品	5.2	2.5	2	3	737
26	五	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	海芽干絲 海帶芽、※豆干絲(炒)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶		5.2	2.5	2	2.5	714
29	一	三穀飯 白米、三穀米	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	三杯油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5.2	2.5	2	3	737
30	二	白米飯 白米	乾燒素肉 ※素雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	履歷豆漿	5.5	2.5	2	2.5	735
31	三	有機白米飯 有機白米	麻油洋芋豆皮 馬鈴薯、※角螺、蔬菜(煮)	豆干炒海帶 海帶、※豆干(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓		5.8	2.5	2	2.5	756

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，使用非基因改造豆製品。