



112 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	全穀雜糧 類/份	豆或 蛋肉 類/份	蔬 菜/ 份	油 脂/ 份	熱量 /大卡
30	三	有機白米飯 有機白米	照燒油腐 油豆腐、蔬菜(燒)	牛蒡排 X1 牛蒡排(炸)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
31	四	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	和風豆皮 豆皮(煮)	咖哩蔬菜醬 馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.5	2.5	2	2.9	823
1	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋豆干 豆干、蔬菜(燒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	2.8	818.5
4	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇豆腐 鮮菇、蔬菜、豆腐(炒)	茄汁豆腸 ※豆腸(燒)	鮮蔬芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	6	2.5	2	2.7	779
5	二	白米飯 白米	印尼沙嗲豆干 豆干、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	6.2	2.5	2	2.7	793
6	三	有機白米飯 有機白米	白菜滷豆皮 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	起司洋芋 馬鈴薯、※起司(煮)	海帶干絲 海帶、豆干絲(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
7	四	白米飯 白米	鐵板豆腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	827.5
8	五	白米飯 白米	古早味豆干 蔬菜、※豆干(煮)	酸菜麵腸 酸菜、麵腸(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	素魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788
11	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果干丁 玉米、豆干、蔬菜、腰果(炒)	花生麵筋 ※花生、※麵筋(煮)	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
12	二	白米飯 白米	彩椒豆包 ※豆包、彩椒(燒)	咖哩豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	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	2.9	788
13	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	蘿蔔燒 蘿蔔、蔬菜(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.9	788
14	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、※奶粉	素花枝捲 X1 素花枝捲(炸)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	827.5
15	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	梅乾豆腐 ※豆腐、梅乾菜、蔬菜(煮)	關東煮 玉米段、※油豆腐、蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	783.5
18	一	糙米飯 糙米、白米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	玉米毛豆 玉米、※毛豆(炒)	木耳鮮瓜 鮮、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	藥膳蔬菜湯 蔬菜、素羊肉	6.3	2.5	2	2.8	804.5
19	二	白米飯 白米	壽喜燒豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	洋芋燒 馬鈴薯、蔬菜(炒)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	818.5
20	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	竹筍炒豆干 竹筍、蔬菜(炒)	DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6	2.5	2	2.8	783.5
21	四	芝麻飯 白米、※芝麻	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	蜜汁地瓜干丁 地瓜、豆干(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	6.2	2.5	2	2.9	802
22	五	麥片飯 白米、※麥片	麻油洋芋豆皮 馬鈴薯、※角螺、蔬菜(煮)	香滷百頁 ※百頁(滷)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、海帶芽	6.2	2.5	2	2.8	797.5
23	六	燕麥飯 ※燕麥、白米	蔬菜豆干燒 ※豆干、蔬菜(炒)	海帶麵輪 海帶、麵輪(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6.3	2.5	2	2.8	804.5
25	一	青醬 義大利麵 ※麵、蔬菜、※奶粉	素魚排 X1 ※素魚排(炸)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	花生麥片甜湯 麥片、花生	6.5	2.5	2	3	827.5
26	二	白米飯 白米	和風咖哩豆腐 豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮)	芹香豆絲 豆皮絲、芹菜、蔬菜(炒)	豆芽雙絲 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬湯 鮮瓜	6.2	2.5	2	2.9	802
27	三	有機白米飯 有機白米	塔香豆腸 ※豆腸(煮)	毛豆干丁 ※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779
28	四	糙米飯 糙米、白米	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	白菜燒 白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814