



# 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)

## 113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	全糖類 種類/份	肉蛋魚 類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
16	五	白米飯 <small>白米</small>	奶香咖哩南瓜 <small>紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	素九湯 <small>※素九、芹菜</small>	6.5	2.2	2	2.8	796
17	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	芹香豆包 <small>※豆包、芹菜(煮)</small>	和風黑醋炒洋芋 <small>馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	6.5	2.1	2	2.9	793
19	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩油豆腐(滷)</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、蔬菜(炒)</small>	彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.9	786
20	二	白米飯 <small>白米</small>	香菇素肉燥 <small>※素絞肉、香菇、洋蔥(炒)</small>	★雲菜捲 X1 <small>雲菜捲(炸)</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)</small>	蔬菜	鮮菇洋芋湯 <small>鮮菇、馬鈴薯</small>	6.5	2.3	2	3	813
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	茄汁豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	蒸蛋 <small>※蛋、蔬菜(蒸)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 <small>香菇、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784
22	四	白米飯 <small>白米</small>	山藥雙色 <small>山藥、※角螺豆皮(煮)</small>	關東煮 <small>蘿蔔、※油豆腐、※素料(燒)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>	6.5	2.3	2	2.8	804
23	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	綜合滷味 <small>※鵝鴨蛋、※百頁、杏鮑菇(滷)</small>	奶香燉洋芋 <small>馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2	2	2.8	781
26	一	番茄義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄</small>	滷豆干 X2 <small>※豆干(滷)</small>	★炸薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	6.5	2	2	3	790
27	二	白米飯 <small>白米</small>	麻婆茄子 <small>茄子、※豆干碎(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	蔬菜	鮮蔬湯 <small>蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
28	三	和 平 紀 念 日										
29	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	素魚排 X1 <small>※素魚排(燒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米</small>	6.5	2.5	2	2.8	819

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，不適合同感體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原

### 玉米筍和玉米 有關係嗎？

