



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 3 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/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 類/份	熱 量/大 卡
1	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	咖哩豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	小黃瓜炒麵腸 <small>小黃瓜、※麵腸(炒)</small>	木須高麗 <small>木耳、高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>香菇、蘿蔔</small>	6	2.5	2	2.5	770
4	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	杏片南瓜 <small>南瓜、※杏仁片(蒸)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.2	2	2.5	783
5	二	白米飯 <small>白米</small>	山藥雙色 <small>山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮</small>	沙茶凍豆腐 <small>※凍豆腐、蔬菜(煮)</small>	什錦翠瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	6.5	2.3	2	2.5	790
6	三	有機白米飯 <small>白米</small>	素蟹黃豆腐煲 <small>※豆腐、鵪鶉蟹絲、南瓜、蔬菜(煮)</small>	★蜜糖芋頭地瓜 <small>芋頭、地瓜(炸)</small>	彩蔬玉筍 <small>玉米筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.5	768
7	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	雲菜捲 X1 <small>※雲菜捲(過油-燒)</small>	乾燒馬鈴薯 <small>※毛豆、馬鈴薯(燒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草、綜合園</small>	6.5	2	2	2.5	768
8	五	日式味噌拌麵 <small>※麵條、海芽、豆芽</small>	玉米蒸蛋 <small>玉米、※蛋(蒸)</small>	胡麻秋葵 <small>秋葵、※胡麻醬(煮)</small>	關東煮 <small>蔬菜、※素料、※油豆腐(油)</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>蔬菜、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.5	805
11	一	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)</small>	蔬菜炒豆皮 <small>※豆皮、蔬菜(炒)</small>	雙色芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽、※豆腐</small>	6	2.5	2	2.5	770
12	二	白米飯 <small>白米</small>	醬燒猴頭菇 <small>猴頭菇、蔬菜(燒)</small>	筍絲素肉 <small>筍絲、梅干菜、※素肉(炒)</small>	蔬菜粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>	6.5	2	2	2.5	768
13	三	有機白米飯 <small>白米</small>	彩椒豆腸 <small>※豆腸、彩椒(炒)</small>	家常豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	金茸鮮瓜 <small>金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	馬鈴薯燉湯 <small>馬鈴薯、※鷹嘴豆、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.5	805
14	四	白米飯 <small>白米</small>	茄汁豆包 <small>※豆包(燒)</small>	★酥炸玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	綜合滷味 <small>海帶、※油豆腐、蘿蔔(油)</small>	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 <small>金針菇、蔬菜</small>	6.5	2.2	2	2.5	783
15	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	麻油素腰花 <small>素腰花、薑、※麻油(炒)</small>	匈牙利燉皇帝豆 <small>馬鈴薯、皇帝豆、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵線、竹筍、木耳</small>	6.5	2	2	2.5	768
18	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	茄汁燒油腐 <small>※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	冬瓜海帶麵輪 <small>冬瓜、海帶、※麵輪(炒)</small>	珍菇蔬菜 <small>金針菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small>	6.5	2	2	2.5	768
19	二	白米飯 <small>白米</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>	咖哩豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬湯 <small>蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.5	791
20	三	有機白米飯 <small>白米</small>	水蓮素火腿 <small>水蓮、蔬菜、※素火腿(炒)</small>	泡菜年糕 <small>白菜、年糕、蔬菜(炒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	6.5	1.8	2	2.5	753
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜</small>	BBQ 豆干 X2 <small>※豆干(油)</small>	★薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.5	768
22	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	鐵板燒鮑菇 <small>蔬菜、杏鮑菇(炒)</small>	味噌豆腐燒 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	敏豆干片 <small>敏豆、※豆干片(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.3	2	2.5	790
25	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	沙茶鮮蔬丼 <small>玉米筍、※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	酸菜炒素肚 <small>酸菜、※素肚(炒)</small>	香滷白菜 <small>白菜、香菇(滷)</small>	蔬菜	地瓜西米露 <small>西谷米、地瓜</small>	6.5	2.2	2	2.5	783
26	二	白米飯 <small>白米</small>	香菇栗子洋芋 <small>香菇、栗子、馬鈴薯、※豆干丁</small>	芹香豆包 <small>※豆包、芹菜(炒)</small>	鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.5	791
27	三	有機白米飯 <small>白米</small>	三杯素米血 <small>素米血、九層塔(炒)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米結頭菜湯 <small>玉米、結頭菜</small>	6.5	2.2	2	2.5	783
28	四	DIY 炸醬麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★素魚排 X1 <small>※素魚排(炸)</small>	油燻筍絲 <small>筍絲、蔬菜(煮)</small>	第一炸醬 <small>蔬菜、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>海帶、薑絲</small>	6	2.5	2	2.5	770
29	五	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	黑椒芽菜 <small>※素火腿、豆芽、蔬菜(炒)</small>	乾煸豆段 <small>敏豆、※豆干(過油-炒)</small>	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>香菇、蘿蔔</small>	6	2.5	2	2.5	770

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。※表示過敏原