



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 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/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大卡
1	三	有機白米飯 有機白米	南瓜豆腐煲 南瓜、滷豆腐(煮)	酸菜麵腸 酸菜、滷麵腸(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜		6	2.5	2	3	793
2	四	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 滷嫩油豆腐(滷)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓	乳品	6.5	2.5	2	2.7	814
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮮菇干絲 鮮菇、蔬菜、滷豆干絲(炒)	鮮蔬豆包 滷豆包、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.7	800
6	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁豆腐煲 滷豆腐、番茄(煮)	蠔油素雞 滷素雞、蔬菜(煮)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828
7	二	白米飯 白米	日式照燒豆皮 滷豆皮、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬炒番茄豆干 滷豆干、茄子(炒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805
8	三	有機白米飯 有機白米	鮮蔬油腐燒 滷油豆腐、蔬菜(炒)	海帶干絲 海帶、滷豆干絲(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜素丸湯 蔬菜、滷素丸		6.3	2.5	2	2.8	805
9	四	白米飯 白米	鐵板豆腐 滷油豆腐、蔬菜(煮)	★玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	828
10	五	白米飯 白米	地瓜燒麵輪 滷麵輪、地瓜、蔬菜(煮)	糖醋豆包 滷豆包(煮)	乾煸豆段 滷豆干、敏豆(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 蔬菜、玉米		6.3	2.5	2	2.8	805
13	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶凍豆腐 滷凍豆腐、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	3	828
14	二	白米飯 白米	蔬菜燒油腐 滷油豆腐、蔬菜(煮)	花生麵筋 滷花生、滷麵筋(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇結頭菜湯 香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784
15	三	有機白米飯 有機白米、海苔	筍香豆腐 竹筍、滷豆腐、蔬菜(煮)	毛豆干丁 滷毛豆、滷豆干丁、蔬菜(炒)	菇菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香好彩頭湯 蘿蔔、芹菜		6.5	2.5	2	2.8	819
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、滷奶粉、滷麵	義式豆干 X2 滷豆干(燒)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	★薯條 X5 滷薯條(炸)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	828
17	五	不供餐											
20	一	芝麻飯 白米、滷黑芝麻	彩椒豆包 滷豆包、彩椒(燒)	奶香洋芋 馬鈴薯、蔬菜、滷奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	3	814
21	二	白米飯 白米	梅乾麵輪 梅乾菜、滷麵輪(煮)	紅絲炒蛋 滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
22	三	有機白米飯 有機白米	香滷百頁 滷百頁(滷)	炒豆干片 滷豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、滷芝麻	有機 蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
23	四	DIY 素燥拌麵 滷麵條、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 滷嫩油豆腐(滷)	素肉燥豆干 滷素絞肉、滷豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	乳品	6	2.5	2	3	793
24	五	糙米飯 白米、糙米	筍絲素火腿 筍絲、滷素火腿(炒)	芹香豆腐 滷豆腐、芹菜、蔬菜(煮)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、滷椰奶		6.3	2.5	2	2.8	805
27	一	海苔香鬆拌飯 白米、香鬆	麻油山藥 山藥、滷黑蠔豆皮、馬鈴薯(煮)	豆干炒海帶 海帶、滷豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米湯 玉米		6.5	2.5	2	2.7	814
28	二	白米飯 白米	紅燒豆腸 滷豆腸(燒)	地瓜芋頭燉煮 地瓜、芋頭(煮)	西式燉菜 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	799
29	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒 滷豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、滷素甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819
30	四	小米飯 白米、小米	咖哩豆腐煲 滷豆腐、蔬菜(煮)	酸菜百頁 滷百頁、酸菜(炒)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	乳品	6.5	2.5	2	3	828
31	五	三穀飯 白米、三穀米	南洋風味油腐 滷油豆腐、蔬菜(煮)	菜圓蛋 滷蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	麵線羹 滷麵線、蔬菜		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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。