



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)

114 年 3 月 學生營養午餐菜單

素食-陽明高中

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	糖 類/份	鈣質 /mg	鈉質 /mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩豆腐 豆腐(煮)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	279	
4	二	白米飯 白米	山藥雙色 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	味噌豆腐燒 ※油豆腐、蔬菜(煮)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.5	2	2.9	788	241	
5	三	有機白米飯 白米	彩椒豆腸 ※豆腸、彩椒(炒)	★雲菜捲 X1 ※雲菜捲(預炸-燒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779	242	
6	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶 粉	茄汁燉豆 ※鴨嘴豆、蔬菜(煮)	水蓮素火腿 水蓮、蔬菜、※素火腿(炒)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜	乳品 6.5	2.5	2	2.9	823	252	
7	五	糙米飯 糙米、白米	素蟹黃豆腐煲 ※豆腐、茼蒿蟹絲、南瓜、蔬菜(煮)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	醬燒結頭 結頭菜、蔬菜(燒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	814	301	
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜、※麵腸(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	276	
11	二	白米飯 白米	招牌素肉 ※素肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒豆干 ※豆干、玉筍、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	豆漿 6.5	2.5	2	2.7	814	240	
12	三	有機白米飯 白米	沙茶豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(燒)	蔬菜炒豆皮 ※豆皮、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	255	
13	四	白米飯 白米	醬燒猴頭菇 猴頭菇、蔬菜(燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	乳品 6.5	2.5	2	2.9	823	268	
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油腰花 腰花、薑、※麻油(炒)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳	6.5	2.5	2	2.7	814	246	
17	一	麥片飯 白米、※麥片	茄汁豆腐煲 ※油豆腐、蔬菜(煮)	八寶干丁 ※豆干、毛豆、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	266	
18	二	白米飯 白米	咖哩百頁 馬鈴薯、※百頁、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.3	2.5	2	2.7	800	257	
19	三	有機白米飯 白米	泡菜凍豆腐 白菜、蔬菜、※凍豆腐(炒)	韓式年糕豆腐 年糕、蔬菜、※油豆腐(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	281	
20	四	糙米飯 糙米、白米	醬燒豆包 ※豆包(燒)	鮑菇洋芋 杏鮑菇、※毛豆、馬鈴薯(燒)	翠炒甘藍 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、※蛋	乳品 6.5	2.5	2	2.7	814	253	
21	五	味噌拌麵 ※麵條、海芽、豆芽	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	胡麻秋葵 秋葵、※胡麻醬(煮)	關東煮 蔬菜、※素料、※油豆腐(滷)	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	292	
24	一	燕麥飯 白米、※燕麥	酸菜炒素肚 酸菜、※素肚(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	6.5	2.5	2	2.7	814	249	
25	二	白米飯 白米	芹香豆包 ※豆包、芹菜(炒)	西式燉菜 蔬菜、南瓜、※毛豆(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	6.3	2.5	2	2.7	800	240	
26	三	有機白米飯 白米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	251	
27	四	炸醬麵 ※麵條、蔬菜、※豆干	香菇栗子洋芋 香菇、栗子、馬鈴薯、※豆皮角螺(煮)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	炒花椰菜 花椰菜(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	乳品 6.5	2.5	2	2.9	823	293	
28	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒素肉絲 ※素肉絲、豆芽、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆(過油-炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779	255	
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豆 馬鈴薯、※鴨嘴豆、※毛豆(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6.3	2.5	2	2.7	800	269	

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
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。