



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 12 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	全日 總量 /份	豆 漿 /份	蔬 菜 /份	油 脂 /份	熱 量 /大卡
1	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豆包 ※豆包(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.4	2.5	2	2.9	816
2	二	白米飯 白米	醬燒豆腸 ※豆腸(燒)	蔬菜豆干燒 蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭、※奶粉	6.5	2.5	2	3	828
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6	2.5	2	2.9	788
4	四	茄汁 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	滷豆干 X1 ※豆干(滷)	鮮蔬鵪鶉蛋 ※鵪鶉蛋、蔬菜(煮)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
5	五	糙米飯 白米、糙米	麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角凍豆皮(煮)	蒲瓜炒蛋 ※蛋、蒲瓜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	豆皮炒年糕 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819
9	二	白米飯 白米	南洋風味豆腐煲 ※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(燒)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒)	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	6.5	2.5	2	2.9	823
10	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	竹筍素肉絲 竹筍、※素肉絲、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 大黃瓜、蔬菜	6	2.5	2	3	793
11	四	白米飯 白米	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	醬爆茄子 茄子、九層塔(煮)	豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.6	2	3	800
12	五	麥片飯 白米、※麥片	壽喜燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	和風筑前煮 馬鈴薯、香菇、※素料(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805
15	一	糙米飯 白米、糙米	麻婆豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	酸菜黑豆干 ※黑豆干、醃菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	結頭蔬菜湯 蔬菜、結頭菜	6	2.5	2	2.9	788
16	二	白米飯 白米	瓜仔素肉 瓜仔、※素肉、※豆干(煮)	豆香猴頭菇 ※豆皮、猴頭菇(滷)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.5	2	2.8	784
17	三	有機白米飯 有機白米	麻油素腰花 素腰花、高麗菜、薑片(炒)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6.5	2.5	2	3	828
18	四	麥片飯 白米、※麥片	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	栗子芋芋 ※角凍豆皮、馬鈴薯、栗子、※毛豆(煮)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.4	2.5	2	2.9	816
19	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	日式關東煮 海帶、※素料、※油豆腐(煮)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819
22	一	小米飯 白米、小米	紅燒素魚排 X1 ※素魚排(過油-燒)	客家小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828
23	二	白米飯 白米	醬燒豆腸 ※豆腸(燒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	3	828
24	三	有機白米飯 有機白米	大溪豆干 X1 ※豆干(滷)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	鮮瓜紅蘿 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵條、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
25	四	行 憲 紀 念 日										
26	五	奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	椒鹽白煮蛋 X1 ※白煮蛋(煮)	黎麥毛豆 ※黎麥、※毛豆、蔬菜(炒)	歐風蔬菜 蔬菜、鮮菇(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
29	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	乾燒豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針蘿蔔湯 金針、蘿蔔	6	2.5	2	2.8	784
30	二	白米飯 白米	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	榨菜素肉絲 榨菜、蔬菜、※素肉絲(炒)	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784
31	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	金沙炒蛋 ※蛋、南瓜、紅蘿蔔(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	針菇鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	6.3	2.5	2	3	814

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。※表示過敏源