



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 根莖 類/份	豆蛋 魚肉 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱量 /大卡
1	五	麥片飯 白米、麥麥片	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜、※麵腸(炒)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5.2	2.5	2	2.5	714
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	杏片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.2	2	2.5	713
5	二	有機白米飯 白米	山藥雙色 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.5	2.3	2	2.5	720
6	三	白米飯 白米	素蟹黃豆腐煲 ※豆腐、鉤蟹蟹絲、南瓜、蔬菜(煮)	★蜜糖芋頭地瓜 芋頭、地瓜(炸)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		5.5	2	2	2.5	698
7	四	糙米飯 糙米、白米	雲菜捲 X1 ※雲菜捲(過油-燒)	乾燒馬鈴薯 ※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		5.5	2	2	2.5	698
8	五	日式味噌拌麵 ※麵條、海芽、豆芽	玉米蒸蛋 玉米、※蛋(蒸)	胡麻秋葵 秋葵、※胡麻醬(煮)	關東煮 蔬菜、※素料、※油豆腐(滷)	蔬菜	味噌湯 蔬菜、馬鈴薯		5.3	2.5	2	2.5	721
11	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	蔬菜炒豆皮 ※豆皮、蔬菜(炒)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		5	2.5	2	2.5	700
12	二	有機白米飯 白米	醬燒猴頭菇 猴頭菇、蔬菜(燒)	筍絲素肉 筍絲、梅干菜、※素肉(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		5.5	2	2	2.5	698
13	三	白米飯 白米	彩椒豆腸 ※豆腸、彩椒(炒)	家常豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	馬鈴薯燉湯 馬鈴薯、※鷹嘴豆、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721
14	四	白米飯 白米	茄汁豆包 ※豆包(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		5.5	2.2	2	2.5	713
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油素腰花 素腰花、薑、※麻油(炒)	匈牙利燉皇帝豆 馬鈴薯、皇帝豆、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		5.5	2	2	2.5	698
18	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	珍菇蔬菜 金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		5.5	2	2	2.5	698
19	二	有機白米飯 白米	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721
20	三	白米飯 白米	水蓮素火腿 水蓮、蔬菜、※素火腿(炒)	泡菜年糕 白菜、年糕、蔬菜(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.5	1.8	2	2.5	683
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜	BBQ 豆干 X2 ※豆干(滷)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜		5.5	2	2	2.5	698
22	五	糙米飯 糙米、白米	鐵板燒鮑菇 蔬菜、杏鮑菇(炒)	味噌豆腐燒 ※豆腐、蔬菜(煮)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.3	2	2.5	720
25	一	燕麥飯 白米、※燕麥	沙茶鮮蔬丼 玉米筍、※油豆腐、蔬菜(煮)	酸菜炒素肚 酸菜、※素肚(炒)	香滷白菜 白菜、香菇(滷)	有機 蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜		5.5	2.2	2	2.5	713
26	二	有機白米飯 白米	香菇栗子洋芋 香菇、栗子、馬鈴薯、※豆干丁	芹香豆包 ※豆包、芹菜(炒)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721
27	三	白米飯 白米	三杯素米血 素米血、九層塔(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜		5.5	2.2	2	2.5	713
28	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★素魚排 X1 ※素魚排(炸)	油燜筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	第一炸醬 蔬菜、※豆干(炒)	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲		5	2.5	2	2.5	700
29	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	黑椒芽菜 ※素火腿、豆芽、蔬菜(炒)	乾煸豆段 敏豆、※豆干(過油-炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5	2.5	2	2.5	700

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、鈣質之穀物、大豆及其製品，不適合同過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原