



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 4 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		全穀物 藍類 份	豆蛋 魚肉 份	蔬果 份	油脂 份	熱量 大卡
1	一	糙米飯 白米、糙米	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	芹香豆腐 ※豆腐、芹菜、蔬菜(炒)	絲瓜粉絲 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜		5.5	2.5	2	2.7	744
2	二	有機白米飯 有機白米	珍菇毛豆 蔬菜、鮮菇、※毛豆(炒)	干絲芽菜 豆芽菜、※白絲、蔬菜(炒)	杏仁片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	有機 蔬菜	乳品	5.5	2.5	2	2.8	749
3	三	白米飯 白米	醬燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	豆皮高麗菜 ※豆皮、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	紅燒洋芋 馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔬菜凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	腰果玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)	有機 蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
9	二	有機白米飯 有機白米	醬燒茄子 茄子、※豆干(燒)	鮑菇燒麵輪 杏鮑菇、蔬菜、※麵輪(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
10	三	白米飯 白米	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	蔬菜三絲 刈蓍、紅蘿蔔、木耳(炒)	芝香海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
11	四	西西里 義大利麵 ※麵、蔬菜、玉米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩豆腐(滷)	蔬菜豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	水果	5.5	2.5	2	3	758
12	五	糙米飯 白米、糙米	什錦豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	醬燒豆包 ※豆包(煮)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
15	一	小米飯 白米、小米	核桃苦瓜 苦瓜、※核桃(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※香油(炒)	有機 蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
16	二	有機白米飯 有機白米	山藥角螺 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜		5.2	2.5	2	2.8	728
17	三	白米飯 白米	壽喜燒豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
18	四	白米飯 白米	藜麥毛豆 玉米、※藜麥、※毛豆(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	炸牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	有機 蔬菜	乳品	5.5	2.5	2	3	758
19	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯油豆腐 ※油豆腐、九層塔(炒)	海帶干絲 海帶絲、※白千絲(炒)	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
22	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	素大排 X1 素排(燒)	蜜汁地瓜蔬菜 地瓜、蔬菜(煮)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶(炒)	有機 蔬菜		5.5	2.5	2	2.7	744
23	二	有機白米飯 有機白米	豆干燒 豆干、蔬菜(燒)	蔬菜麵輪 麵輪、蔬菜(炒)	歐風 什錦蔬菜 鮮瓜、茄子、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	豆漿	5	2.5	2	2.8	714
24	三	白米飯 白米	瓜仔素肉燥 素肉、脆瓜、蔬菜(滷)	蔬菜豆包 豆包、蔬菜(煮)	雙色大瓜 大黃瓜、蔬菜(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.8	714
25	四	燕麥飯 白米、※燕麥	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	南瓜雙色 南瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜		5.5	2.5	2	2.7	744
26	五	糙米飯 白米、糙米	燒豆腸 ※豆腸(燒)	梅干筍絲 梅乾菜、筍絲(燒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※素料(炒)	蔬菜		5	2.5	2	2.7	709
29	一	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、※麵	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	滷三角油豆腐 ※油豆腐(滷)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜		5.5	2.5	2	2.7	744
30	二	有機白米飯 有機白米	地瓜炸豆干 地瓜、※豆干(炸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	水果	5.2	2.5	2	2.9	732