



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)

陳品靜

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 | | 全穀類 穀類/份 | 豆類 肉類/份 | 蔬菜 /份 | 油脂 /份 | 熱量 /大卡 |
|----|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|------|----|-------------|------------|----------|----------|-----------|
| 1 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 滷豆干 X2 滷豆干(滷) | 芹香豆腐 滷豆腐、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、滷毛豆(炒) | 干絲芽菜 豆芽菜、滷白干絲、蔬菜(炒) | 杏仁片南瓜 南瓜、滷杏仁片(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 滷油豆腐、蔬菜(炒) | 豆皮高麗菜 滷豆皮、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、滷燕麥 | 蔬菜凍豆腐 滷凍豆腐、蔬菜(煮) | 腰果玉米炒蛋 滷蛋、玉米、滷毛豆(炒) | 紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、滷豆包絲(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、滷豆干(燒) | 鮑菇燒麵輪 杏鮑菇、蔬菜、滷麵輪(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 滷豆腸(燒) | 蔬菜三絲 刈薯、紅蘿蔔、木耳(炒) | 芝香海帶 海帶、滷芝麻(炒) | 蔬菜 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 |
| 11 | 四 | 西西里 義大利麵 滷麵、蔬菜、玉米 | 滷嫩豆腐 X1 滷嫩油豆腐(滷) | 蔬菜豆干 滷豆干、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 滷豆腐、蔬菜(炒) | 醬燒豆包 滷豆包(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、滷核桃(炒) | 蔬菜豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒) | 香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、滷香油(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、滷角螺豆皮(煮) | 彩蔬炒蛋 滷蛋、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 滷豆包、蔬菜(炒) | 酸菜麵腸 滷麵腸、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、滷藜麥、滷毛豆(炒) | 豆干敏豆 敏豆、滷豆干(炒) | 炸牛蒡排 X1 滷牛蒡排(炸) | 有機蔬菜 | 乳品 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 |
| 19 | 五 | 麥片飯 白米、滷麥片 | 三杯油豆腐 滷油豆腐、九層塔(炒) | 海帶干絲 海帶絲、滷白干絲(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、滷芝麻 | 素大排 X1 素排(燒) | 蜜汁地瓜蔬菜 地瓜、蔬菜(煮) | 海帶油腐 滷油豆腐、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、滷燕麥 | 番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒) | 蔬菜豆腐煲 滷豆腐、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 滷豆腸(燒) | 梅干筍絲 梅乾菜、筍絲(燒) | 鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、滷素料(炒) | 蔬菜 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 |
| 29 | 一 | 白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、滷麵 | 素花枝捲 X1 滷素花枝捲(烤) | 滷三角油豆腐 滷油豆腐(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、滷豆干(炸) | 鐵板豆腐 滷豆腐、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 |