



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 6 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

素食(內湖國小)

陳品靜

日期	週	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	全穀雜糧份	魚豆魚類份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡
3	一	糙米飯 糙米、白米	照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	炒素腰花 素腰花(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
4	二	有機白米飯 有機白米	★炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
5	三	白米飯 白米	杏片豆腐燒 ※豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)	春川炒年糕 年糕、蔬菜、※油片(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
6	四	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒豆腸 ※豆腸(燒)	瓜仔素 ※素肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
7	五	小米飯 小米、白米	麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※豆皮(炒)	薑絲麵腸 薑絲、※麵腸(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
10	一	端午節快樂									
11	二	有機白米飯 有機白米	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮮瓜炒麵輪 鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)	紅燒茄子 茄子(燒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
12	三	白米飯 白米	滷豆干 X2 ※大豆干(滷)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
13	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	素魚排 X1 ※素魚排(燒)	藜麥毛豆 玉米、※藜麥、※毛豆(炒)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
14	五	糙米飯 糙米、白米	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	西芹素鯪 西芹、※豆干、蒟蒻(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
17	一	燕麥飯 白米、※燕麥	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	玉筍豆段 玉米筍、豆段(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
18	二	有機白米飯 有機白米	塔香豆腸 ※豆腸(燒)	刈薯豆干 刈薯、※豆干(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
19	三	白米飯 白米	日式壽喜燒 蔬菜、※豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	素火腿豆芽 ※素火腿、豆芽菜、蔬菜(煮)	蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
20	四	白米飯 白米	炸牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	綜合滷味 ※油豆腐、蘿蔔、香菇(滷)	腰果玉米 玉米、蔬菜、※腰果(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
21	五	麥片飯 白米、麥片	宮保油腐 ※油豆腐(燒)	雪菜年糕 年糕、※雪裡紅(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
24	一	番茄麵 ※麵、番茄、蔬菜	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	蘿蔔滷蛋 X1 ※蛋、蘿蔔(滷)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
25	二	有機白米飯 有機白米	糖醋油腐 ※油豆腐(燒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
26	三	白米飯 白米	香椿豆皮 ※豆皮(燒)	關東煮 ※素甜不辣、蔬菜、素米血(煮)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
27	四	糙米飯 糙米、白米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩豆腐(滷)	海帶干絲 海帶絲、※白千絲(炒)	田園四喜 玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758

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。