



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 8~9 月 學生營養午餐菜單 素食-內湖國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡
2	一	糙米飯 糙米、白米	三杯角螺 馬鈴薯、蔬菜、※角螺豆皮(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	豆芽雙色 蔬菜、豆芽菜(炒)	有機蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	720
3	二	有機白米飯 有機白米	印尼沙嗲豆腐 蔬菜、※油豆腐(炒)	毛豆干丁 ※毛豆、蔬菜、※豆干(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.7	705
5	四	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★素魚排 X1 ※素魚排(炸)	咖哩洋芋醬 馬鈴薯、蔬菜、※豆皮(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	5.2	2.5	2	3	730
9	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果玉米 玉米、蔬菜、※腰果、※小干丁(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	720
10	二	有機白米飯 有機白米	泰式油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	鮮蔬豆皮 ※豆皮、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.7	705
12	四	西西里義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	鮮蔬毛豆 ※毛豆、蔬菜(炒)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	3	750
16	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 蔬菜、※豆腐(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.7	705
17	二	中秋節快樂									
19	四	白米飯 白米	豆香猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※豆皮(煮)	蠔油素雞 ※素雞、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.9	709
23	一	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、※奶粉	烤素花枝卷 X1 ※素花枝卷(烤)	綜合滷味 ※油豆腐、蔬菜(滷)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	3	750
24	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩豆腐 馬鈴薯、蔬菜、※豆腐(煮)	鮮菇豆包絲 鮮菇、※豆包絲、蔬菜(炒)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.2	2.5	2	2.9	727
26	四	糙米飯 糙米、白米	乾燒麵腸 ※麵腸、蔬菜(炒)	白菜燒豆皮 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	745
30	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁豆腸 ※豆腸、蔬菜(炒)	黎麥毛豆 ※毛豆、玉米、蔬菜、※黎麥(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.8	737
※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※											