



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 11 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

內湖國小素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	全穀雜糧/穎谷	豆蛋魚肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩豆腐 馬鈴薯、蔬菜、※豆腐(煮)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(奶素)(炸)	什錦蔬菜 敏豆、玉米筍、彩椒(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
5	二	有機白米飯 有機白米	茄汁豆包 ※豆包(煮)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
7	四	西西里 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、蔬菜	燒豆腸 X1 ※豆腸(燒)	蜜汁地瓜百頁 地瓜、※百頁(燒)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
11	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁油腐 蕃茄、※油豆腐(煮)	豆皮炒年糕 蔬菜、年糕、※豆皮(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739
12	二	有機白米飯 有機白米	白菜燒豆輪 白菜、※麵輪(煮)	菇菇豆腐丼 ※豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	豆香豆段 敏豆、※豆干碎(炒)	有機蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739
14	四	糙米飯 白米、糙米	筍干素肉 ※素肉、筍干(油)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
18	一	麥片飯 白米、※麥片	塔香豆腸 豆腸、九層塔(炒)	咖哩百頁 ※百頁、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
19	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔豆干 ※豆干、脆瓜(油)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	有機蔬菜	5	2.5	2	3	723
21	四	白米飯 白米	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	蘿蔔油腐 蘿蔔、※油豆腐(油)	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753
25	一	校慶	補	假							
26	二	有機白米飯 有機白米	水蓮素火腿 水蓮、※素火腿、蔬菜(炒)	咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
28	四	糙米飯 白米、糙米	鐵板豆腐 ※豆腐、木耳、筍片(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	宮保結頭菜 結頭菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753

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。