



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