



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)

114 年 1 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 糧類/份	豆魚蛋 肉類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
2	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	日式壽喜燒 <small>滷豆腐、白菜、蔬菜(煮)</small>	海芽蒸蛋 <small>滷蛋、海帶芽(蒸)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
6	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	番茄炒蛋 <small>滷蛋、番茄(炒)</small>	菇菇燒凍豆腐 <small>滷凍豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.9	718
7	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	紅燒豆腐 <small>滷豆腐、蔬菜(煮)</small>	醬爆豆干 <small>滷豆干、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>	有機蔬菜 鮮奶	5.5	2.5	2	3	758
9	四	奶香鮮蔬 義大利麵 <small>滷義大利麵、蔬菜、滷奶粉</small>	滷嫩豆腐 <small>滷嫩油豆腐(油)</small>	蔬菜鵪鶉蛋 <small>蔬菜、滷鵪鶉蛋(煮)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
13	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	紅燒百頁 <small>滷百頁豆腐(油)</small>	鮮蔬油腐 <small>滷油豆腐、蔬菜(油)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.9	718
14	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	乾燒豆腸 <small>滷豆腸(燒)</small>	八寶干丁 <small>玉米、滷豆干丁、滷毛豆、紅蘿蔔(炒)</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔(炒)</small>	有機蔬菜 水果	5.5	2.5	2	3	758
16	四	香椿炒麵 <small>滷麵、蔬菜</small>	古早味滷蛋 X1 <small>滷蛋、蔬菜(油)</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜(蒸)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	3	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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原

