



# 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		全穀雜糧類/份	魚豆魚肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
2	四	燕麥飯  白米、※燕麥	日式壽喜燒  ※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	海芽蒸蛋  ※蛋、海帶芽(蒸)	什錦鮮瓜  鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
6	一	小米飯  白米、小米	番茄炒蛋  ※蛋、番茄(炒)	菇菇燒凍豆腐  ※凍豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	鍋燒白菜  大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜		5	2.5	2	2.9	718
7	二	有機白米飯  有機白米	紅燒豆腐  ※豆腐、蔬菜(煮)	醬爆豆干  ※豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒  冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	鮮奶	5.5	2.5	2	3	758
9	四	奶香鮮蔬義大利麵  ※義大利麵、蔬菜、※奶粉	滷嫩豆腐  ※嫩油豆腐(油)	蔬菜鵝鴨蛋  蔬菜、※鵝鴨蛋(煮)	香菇花椰  香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
13	一	紅藜飯  白米、紅藜	紅燒百頁  ※百頁豆腐(油)	鮮蔬油腐  ※油豆腐、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜  鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜		5	2.5	2	2.9	718
14	二	有機白米飯  有機白米	乾燒豆腸  ※豆腸(燒)	八寶千丁  玉米、※豆干丁、※毛豆、紅蘿蔔(炒)	塔香茄子  茄子、九層塔(炒)	有機蔬菜	水果	5.5	2.5	2	3	758
16	四	香椿炒麵  ※麵、蔬菜	古早味滷蛋 X1  ※蛋、蔬菜(油)	清蒸南瓜  南瓜(蒸)	紅絲花椰  花椰菜、紅蘿蔔(煮)	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，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原

