



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)



您寶貴意見是我們向上的動力

第一餐盒官方 LINE

請搜尋@btv8645a

111 年 4 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 國高中素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀 根莖 類/8 份	主 食/肉 類/8 份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡
6	四	小米飯 白米、小米	海帶滷豆干 海帶、※豆干(滷)	起司洋芋 馬鈴薯、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	紅豆包心圓 紅豆包心圓	6.5	2	2	2.8	781
7	五	玉米飯 白米、玉米	蔬菜燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	西式燉菜 ※毛豆、蔬菜(燒)	翠炒花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	6.2	2.3	2	2.8	783
10	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	和風鮮蔬煮 竹筍、香菇、蔬菜(燒)	豆沙包 X1 豆沙包(蒸)	蔬菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.5	2	2	2.8	781
11	二	白米飯 白米	杏片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	6.5	2	2	2.8	781
12	三	有機白米飯 有機白米	家常豆腐炒蛋 ※蛋、※豆腐、蔬菜(炒)	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.3	2.3	2	2.8	790
13	四	白米飯 白米	梅乾豆腐 ※豆腐、梅乾菜、蔬菜(炒)	田園毛豆 玉米、※毛豆、蔬菜(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6	2.5	2	2.8	784
14	五	燕麥飯 白米、※燕麥	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	鮑菇百頁 杏鮑菇、蔬菜、※百頁(炒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	素丸湯 蔬菜、※素丸	6	2.4	2	2.7	772
17	一	小米飯 白米、小米	栗米豆干 栗子、馬鈴薯、※豆干(炒)	筍乾麵輪 麵輪、筍乾、蔬菜(滷)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑絲	6.2	2.4	2	2.8	790
18	二	白米飯 白米	花生糖醋素肉 ※素肉、蔬菜、※花生(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6	2.4	2	2.8	776
19	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豆腐 蔬菜、※豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798
20	四	白醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、※麵	素花枝捲 X1 ※素花枝捲(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜薯條(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	6.5	2	2	3	790
21	五	麥片飯 白米、※麥片	★牛蒡排 X1 牛蒡排(炸)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶結(炒)	芋香白菜 芋頭、白菜、豆皮(滷)	有機 蔬菜	紅豆紫米 紅豆、黑糯米	6.5	2.5	2	3	823
24	一	第一乾拌麵 ※麵條、蔬菜	五香豆干 X2 ※豆干(滷)	麻油猴頭菇 猴頭菇、高麗菜、蔬菜(炒)	翠筍雙絲 竹筍、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
25	二	白米飯 白米	蜜汁地瓜燒毛豆 ※毛豆、地瓜、蔬菜(炒)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.3	2	2.8	790
26	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔素肉燥 素肉、脆瓜、蔬菜(滷)	滷嫩豆腐 X1 嫩油豆腐(滷)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	馬鈴薯燉湯 馬鈴薯、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
27	四	燕麥飯 白米、※燕麥	鮮菇油腐 鮮菇、蔬菜、油豆腐(炒)	乾煸豆段 敏豆、豆干碎(炒)	腰果玉米 玉米、※腰果、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	6.5	2	2	3	790
28	五	糙米飯 白米、糙米	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	素蟹黃豆腐煲 ※豆腐、蔬菜、蒟蒻蟹絲(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	6.5	2.5	2	2.7	814

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。