



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 2 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	湯品	全糖糖 類/份	肉及魚 蛋/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
16	五	白米飯 白米	奶香咖哩南瓜 紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	素丸湯 ※素丸、芹菜	6.5	2.2	2	2.8	796
17	六	糙米飯 白米、糙米	芹香豆包 ※豆包、芹菜(煮)	和風黑醋炒洋芋 馬鈴薯、蔬菜(煮)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.5	2.1	2	2.9	793
19	一	小米飯 白米、小米	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2	2	2.9	786
20	二	白米飯 白米	香菇素肉燥 ※素絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★雲菜捲 X1 雲菜捲(炸)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	6.5	2.3	2	3	813
21	三	有機白米飯 有機白米	茄汁豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
22	四	白米飯 白米	山藥雙色 山藥、※角螺豆皮(煮)	關東煮 蘿蔔、※油豆腐、※素料(燒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	6.5	2.3	2	2.8	804
23	五	燕麥飯 白米、※燕麥	綜合滷味 ※鵪鶉蛋、※百頁、杏鮑菇(油)	奶香燉洋芋 馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2	2	2.8	781
26	一	番茄 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	滷豆干 X2 ※豆干(油)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2	2	3	790
27	二	白米飯 白米	麻婆茄子 茄子、※豆干碎(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809
28	三	和 平 紀 念 日										
29	四	糙米飯 白米、糙米	素魚排 X1 ※素魚排(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	6.5	2.5	2	2.8	819

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，不適合同感體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原

玉米筍和玉米
有關係嗎？

