



# 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 10 月 學生營養午餐菜單

素食-士林國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡
1	二	白米飯 白米	咖哩油腐 ※油豆腐、馬鈴薯、蔬菜(燒)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
2	三	有機白米飯 有機白米	塔香豆腸 ※豆腸、九層塔(炒)	和風豆腐 ※豆腐、蔬菜、※毛豆(煮)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
3	四	義式茄汁義大利麵 ※麵、玉米、蕃茄	鮮蔬鵪鶉蛋 蔬菜、※鵪鶉蛋(油)	★薯條 X5 薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823
4	五	芝麻飯 白米、※芝麻	芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	鮮蔬素丸 ※素丸、玉米、香菇(煮)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
7	一	糙米飯 白米、糙米	杏片豆腐燒 ※豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)	黎麥毛豆 ※毛豆、玉米、※黎麥(炒)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798
8	二	白米飯 白米	匈牙利燉菜 番茄、馬鈴薯、※鷹嘴豆(煮)	木耳炒蛋 ※蛋、木耳、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.3	2.5	2	2.8	805
9	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	豆芽干絲 豆芽菜、蔬菜、※豆干絲(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜素丸湯 蔬菜、※素丸	6	2.5	2	2.8	784
10	四	雙十節快樂										
11	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	雲菜豆皮捲 ※豆皮捲(烤)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(素素)(炸)	香菇大根燒 香菇、蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋素雞丁 ※素雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823
15	二	白米飯 白米	腰果地瓜燒毛豆 地瓜、※毛豆、※腰果(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6.2	2.5	2	2.8	798
16	三	有機白米飯 有機白米	蠔油素雞 ※素雞(煮)	奶香洋芋 馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(燴)	有機蔬菜	鮮蔬豆皮湯 蔬菜、※豆皮	6.3	2.5	2	2.8	805
17	四	白米飯 白米	麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜(煮)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	金針蔬菜湯 金針、蔬菜	6.3	2.8	2	2.8	827
18	五	燕麥飯 白米、※燕麥	紅燒豆包 ※豆包(煮)	三杯鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.7	2	2.8	834
21	一	義大利奶香鮮蔬麵 ※麵、玉米、蔬菜、※奶粉	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
22	二	白米飯 白米	瓜仔素肉醬 ※素絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	洋芋蔬菜湯 馬鈴薯、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798
23	三	有機白米飯 有機白米	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜、※角螺豆皮(煮)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪(煮)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	6.2	2.5	2	2.8	798
24	四	糙米飯 白米、糙米	南瓜子糖醋油腐 ※油豆腐、※南瓜子(燒)	年糕豆皮 蔬菜、年糕、※豆皮(炒)	清炒海帶 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823
25	五	芝麻飯 白米、※芝麻	紅燒豆腸 ※豆腸(燒)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※素甜不辣(煮)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.3	2.5	2	2.8	805
28	一	麥片飯 白米、※麥片	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798
29	二	白米飯 白米	蠔油香菇豆腐 ※豆腐、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	819
30	三	有機白米飯 有機白米	麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	葵瓜子田園炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋、※葵瓜子(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓	6.5	2.5	2	2.8	819
31	四	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適過過敏體質食用※表示過敏源