



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 12 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 素 食

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜二	湯品	全穀糧 雜糧 類/份	豆 蛋 魚 肉 /份	蔬 菜 /份	油 脂 /份	熱 量 大 卡
2	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔麵輪 ※麵輪、蘿蔔、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.9	802
3	二	小米飯 白米、小米	麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	蔬菜豆干燒 蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭、※奶粉	6.5	2.5	2	3	828
4	三	有機白米飯 有機白米	三杯油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6	2.5	2	2.9	788
5	四	茄汁 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	滷豆干 X1 ※豆干(滷)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
6	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豆腸 ※豆腸(燒)	南瓜子南瓜 南瓜(蒸)、※南瓜子	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	820
9	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒豆皮 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒)	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819
10	二	糙米飯 白米、糙米	南洋風味豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	豆干雙色 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	鳳梨木耳 鳳梨、木耳(炒)	蔬菜	結頭蔬菜湯 結頭菜、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788
11	三	有機白米飯 有機白米	滷嫩豆腐 ※嫩豆腐(滷)	酸菜毛豆 ※毛豆、酸菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	6	2.5	2	3	793
12	四	白米飯 白米	杏仁片豆干 蔬菜、※豆干、※杏仁片(煮)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	793
13	五	海苔飯 白米、海苔	壽喜燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	和風筑前煮 蔬菜、蓮藕(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	2.8	798
16	一	麥片飯 白米、※麥片	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	葵瓜子八寶干丁 ※豆干丁、蔬菜、※葵瓜子(炒)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆皮湯 蔬菜、※豆皮	6	2.5	2	2.9	788
17	二	紅藜飯 白米、紅藜	瓜仔素肉 瓜仔、素絞肉、※豆干(煮)	彩蔬針菇豆包 ※豆包、金針菇、彩椒(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	2.8	819
18	三	有機白米飯 有機白米	紅燒豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	栗子洋芋 ※角螺豆皮、栗子、馬鈴薯、※毛豆(煮)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
19	四	糙米飯 白米、糙米	麻油素腰花 素腰花、高麗菜、薑片(炒)	酸菜炒豆干 ※黑豆干、酸菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.9	788
20	五	和風香鬆拌飯 白米、※素香鬆	★牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	日式關東煮 海帶、※素料、※油豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819
23	一	聖誕節特餐 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	椒鹽白煮蛋 X1 白煮蛋(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	歐風蔬菜 蔬菜、西芹、鮮菇(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
24	二	糙米飯 白米、糙米	腰果素雞 ※素雞、※腰果、小黃瓜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828
25	三	有機白米飯 有機白米	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	海帶干絲 海帶、※豆干絲(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785
26	四	小米飯 白米、小米	左宗棠 G 丁 ※G 丁、蔬菜(炒)	黎麥毛豆 ※黎麥、※毛豆、玉米(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819
27	五	雜糧飯 白米、※雜糧	茄汁豆包 X1 ※豆包(滷)	雪菜豆干小炒 ※豆干、※雪裡紅(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	榨菜蔬菜湯 榨菜、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788
30	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
31	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	滷嫩豆腐 ※嫩豆腐(滷)	醬爆干片 ※豆干、蔬菜(炒)	炒豆段 敏豆(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	6	2.5	2	2.8	784

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。※表示過敏源