



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 10 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 | 全穀 雜糧/ 豆類/ 份 | 免 肉 類/ 份 | 蔬 菜/ 份 | 油 脂/ 份 | 熱量 /大 卡 |
|---------------|---|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|----------|--------------------|-----------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 金莎豆腐煲 ※豆腐、※毛豆、紅蘿蔔(煮) | 芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒) | 綜合滷味 ※素料、蔬菜(油) | 有機 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 785 |
| 2 | 四 | 芝麻飯 白米、※芝麻 | 杏片油豆腐燒 ※油豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒) | 黑胡椒炒豆干 ※豆干、蔬菜(炒) | 蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 3 | 五 | 番茄 義大利麵 ※麵、玉米、蕃茄 | 塔香豆腸 ※豆腸、九層塔(炒) | ★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 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |
| 6 一 中 秋 節 快 樂 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 二 | 紅藜飯 白米、紅藜 | 咖哩油腐 ※油豆腐、馬鈴薯、蔬菜(燒) | 黎麥毛豆 ※毛豆、玉米、※黎麥(炒) | 白菜滷 白菜、蔬菜、※豆皮(炒) | 蔬菜 | 冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 |
| 8 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒) | 滷蛋 X1 ※蛋(滷) | 木耳高麗 木耳、高麗菜(炒) | 有機 蔬菜 | 蔬菜湯 蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 |
| 9 | 四 | 日式拌麵 ※麵條、蔬菜 | 南瓜子 雲菜豆皮捲 ※豆皮捲(烤) | ★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(奶素)(炸) | 香菇大根燒 香菇、蘿蔔(煮) | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 10 | 五 | 雙十節 | | | | | 快樂 | | | | | |
| 13 | 一 | 芝麻飯 白米、※芝麻 | 糖醋油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮) | ★地瓜素甜條 地瓜薯條、※素甜不辣(炸) | 鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(燴) | 蔬菜 | 仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 14 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮) | 番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒) | 奶香洋芋 馬鈴薯、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 鮮蔬湯 蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 15 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 三杯鮑菇烤麸 杏鮑菇、蔬菜、※烤麸(炒) | 雪菜年糕 年糕、雪菜、※豆皮(炒) | 炒白菜 白菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 16 | 四 | 白米飯 白米 | 乾燒麵腸 ※麵腸(燒) | 南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒) | 香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔 | 6.3 | 2.8 | 2 | 2.8 | 827 |
| 17 | 五 | 燕麥飯 白米、※燕麥 | 腰果地瓜燒毛豆 地瓜、※毛豆、※腰果(煮) | 鐵板豆干 金針菇、※豆干、蔬菜(炒) | 翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 第一麵線羹 ※麵線、蔬菜 | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 834 |
| 20 | 一 | 奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、玉米、蔬菜、※奶粉 | 嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油) | ★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 |
| 21 | 二 | 小米飯 白米、小米 | 瓜仔素肉醬 素絞肉、蔬菜、※豆干(煮) | 鮮蔬鵝鴨蛋 蔬菜、※鵝鴨蛋(油) | 鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 |
| 22 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 三杯油豆腐 ※油豆腐、素米血、蔬菜(煮) | 南瓜子 菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒) | 炒海帶 海帶(炒) | 有機 蔬菜 | 洋芋湯 馬鈴薯、蔬菜 | 6.4 | 2.5 | 2 | 2.8 | 812 |
| 23 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 大溪黑豆干 X1 ※豆干(油) | 韓式年糕 蔬菜、年糕、※豆皮(炒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 綠豆麥片 綠豆、※參片 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 24 | 五 | 光復節 | | | | | 快樂 | | | | | |
| 27 | 一 | 麥片飯 白米、※麥片 | 沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮) | 葵瓜子田園炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋、※葵瓜子(炒) | 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 | 2.9 | 802 |
| 28 | 二 | 蕎麥飯 白米、※蕎麥 | 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、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 |
| 29 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※角螺豆皮(煮) | 海帶麵輪 海帶、※麵輪(炒) | 黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 元氣蔬菜湯 蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 30 | 四 | 芝麻飯 白米、※芝麻 | 素蝦仁豆腐煲 ※豆腐、素蝦仁、蔬菜(煮) | 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 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 |
| 31 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 滷豆干 X2 ※豆干(油) | 關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※素甜不辣(煮) | 鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |

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。※表示過敏原履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。