



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 12 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 份/份 | 豆 漿 份/份 | 蔬 菜 份/份 | 油 脂 份/份 | 熱 量 大 卡 |
|----|---|------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------|-----------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| 1 | 一 | 小米飯 白米、小米 | 蜜汁豆包 ※豆包(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 | 6.4 | 2.5 | 2 | 2.9 | 816 |
| 2 | 二 | 麥片飯 白米、※麥片 | 醬燒豆腸 ※豆腸(燒) | 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 |
| 3 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 三杯油豆腐 ※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 | 蘿蔔湯 蘿蔔 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 |
| 4 | 四 | 茄汁 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜 | 滷豆干 X1 ※豆干(油) | 鮮蔬鵝蛋 ※鵝蛋、蔬菜(煮) | 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 |
| 5 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | ※杏片麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)、※杏仁片 | 蒲瓜炒蛋 ※蛋、蒲瓜(炒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 海芽湯 海帶芽、蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |
| 8 | 一 | 燕麥飯 白米、※燕麥 | 乾燒麵腸 ※麵腸(燒) | 豆皮炒年糕 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒) | 滷白菜 白菜、蔬菜(油) | 蔬菜 | 黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 |
| 9 | 二 | 紅藜飯 白米、紅藜 | ※南瓜子 南洋風味豆腐煲 ※豆腐、馬鈴薯、蔬菜(燒)、※南瓜子 | 鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒) | 絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒) | 蔬菜 | 結頭菜湯 結頭菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 10 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油) | 竹筍素肉絲 竹筍、※素肉絲、蔬菜(炒) | 炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 鮮瓜蔬菜湯 大黃瓜、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 |
| 11 | 四 | 白米飯 白米 | 蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(油) | 醬爆茄子 茄子、九層塔(煮) | 豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜 | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 800 |
| 12 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 壽喜燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(燒) | 和風筑前煮 馬鈴薯、香菇、※素料(煮) | 芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒) | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |
| 15 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 麻婆豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | 酸菜黑豆干 ※黑豆干、酸菜(炒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 結頭蔬菜湯 蔬菜、結頭菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 |
| 16 | 二 | 芝麻飯 白米、※芝麻 | 瓜仔素肉 瓜仔、※素絞肉、※豆干(煮) | 豆香猴頭菇 ※豆皮、猴頭菇(油) | 珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 |
| 17 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 麻油素腰花 素腰花、高麗菜、薑片(炒) | 紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒) | 蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 18 | 四 | 麥片飯 白米、※麥片 | 蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | ※腰果栗子洋芋 ※角螺豆皮、馬鈴薯、栗子、※毛豆(煮)、※腰果 | 蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮) | 有機 蔬菜 | 羅宋湯 番茄、蔬菜 | 6.4 | 2.5 | 2 | 2.9 | 816 |
| 19 | 五 | 日式拌麵 ※麵條、蔬菜 | 香菇蒸蛋 ※蛋、香菇(蒸) | 日式關東煮 海帶、※素料、※油豆腐(煮) | 紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 有機 蔬菜 | 冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 |
| 22 | 一 | 小米飯 白米、小米 | 紅燒素魚排 X1 ※素魚排(過油-燒) | 客家小炒 ※豆干、蔬菜(炒) | 紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 23 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | ※葵瓜子 醬燒豆腸 ※豆腸(燒)、※葵瓜子 | 番茄炒蛋 ※蛋(友善蛋)、番茄(炒) | 蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 綠豆湯 綠豆、※麥片 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 24 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 大溪豆干 X1 ※豆干(油) | 蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | 鮮瓜紅蘿 鮮瓜、紅蘿蔔(炒) | 有機 蔬菜 | 第一麵線羹 豆漿 ※麵線、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 |
| 25 | 四 | 行 憲 紀 念 日 | | | | | | | | | | |
| 26 | 五 | 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉 | 椒鹽白煮蛋 X1 ※白煮蛋(煮) | 黎麥毛豆 ※黎麥、※毛豆、蔬菜(炒) | 歐風蔬菜 蔬菜、鮮菇(炒) | 有機 蔬菜 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 29 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 紅燒凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮) | 乾燒豆干 ※豆干、蔬菜(炒) | 紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒) | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 金針、蘿蔔 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 |
| 30 | 二 | 蕎麥飯 白米、※蕎麥 | 海芽蒸蛋 ※蛋、海帶芽(蒸) | 榨菜素肉絲 榨菜、蔬菜、※素肉絲(炒) | 炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 |
| 31 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油) | 金沙炒蛋 ※蛋、南瓜、紅蘿蔔(炒) | 海帶雙色 海帶、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 好彩頭湯 蘿蔔 | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 | 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。※表示過敏源