



# 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 2 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 素食-大直高中

| 日期 | 週 | 主食                               | 主菜                      | 副菜一                      | 副菜二                  | 副菜三      | 湯品                  |    | 全日膳<br>總量<br>份 | 每日膳<br>量/份 | 蔬菜<br>/份 | 油脂<br>/份 | 熱量<br>/大卡 |
|----|---|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|----------|---------------------|----|----------------|------------|----------|----------|-----------|
| 11 | 二 | 燕麥飯<br>白米、燕麥                     | 葵瓜子醬爆豆干<br>豆干、蔬菜(炒)、葵瓜子 | 麻油山藥煮<br>※角螺、馬鈴薯、山藥(煮)   | 鮮瓜雙色<br>鮮瓜、蔬菜(炒)     | 蔬菜       | 番茄豆腐湯<br>番茄、※豆腐、蔬菜  |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 2.8      | 819       |
| 12 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                    | 起司烘蛋<br>※蛋、※起司、蔬菜(炒)    | 蔬菜豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)        | 白菜年糕<br>白菜、年糕(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 綠豆湯<br>綠豆           |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 2.8      | 819       |
| 13 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米                     | 三杯油腐<br>※油豆腐(燒)         | 花生麵輪<br>※麵輪、※花生(油)       | 雙色敏豆<br>敏豆、蔬菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜           |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 3        | 825       |
| 14 | 五 | 味噌拌麵<br>※麵、海帶芽                   | ★牛蒡排 X1<br>※牛蒡排(炸)      | 玉米小干丁<br>玉米、※小干丁(炒)      | 豆芽筍干<br>豆芽、筍干(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 味噌蔬菜湯<br>馬鈴薯、蔬菜     |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 2.9      | 823       |
| 17 | 一 | 小米飯<br>白米、小米                     | 鐵板豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)       | 紅燒麵腸<br>※麵腸(炒)           | 蔬菜粉絲<br>冬粉、蔬菜(炒)     | 蔬菜       | 歐風蔬菜湯<br>番茄、蔬菜      |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 2.8      | 819       |
| 18 | 二 | 糙米飯<br>白米、糙米                     | 香菇肉燥<br>※素絞肉、香菇、※豆干碎(炒) | 海芽蒸蛋<br>※蛋、海帶芽(蒸)        | 滷白菜<br>白菜、※豆皮(油)     | 蔬菜       | 鮮菇洋芋湯<br>鮮菇、馬鈴薯     |    | 6.3            | 2.5        | 2        | 2.9      | 809       |
| 19 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                    | ★炸杏鮑菇<br>杏鮑菇、※百頁(炸)     | 關東煮<br>蔬菜、※油豆腐、※素料(燒)    | 木耳鮮瓜<br>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮) | 有機<br>蔬菜 | 結頭菜湯<br>結頭菜、蔬菜      | 豆漿 | 6              | 2.5        | 2        | 2.9      | 788       |
| 20 | 四 | 白米飯<br>白米                        | 玉米炒蛋<br>※蛋、玉米、蔬菜(炒)     | 杏片<br>紅燒豆包<br>※豆包(燒)、杏仁片 | 紅絲高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)  | 有機<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、蔬菜     |    | 6.3            | 2.5        | 2        | 2.9      | 809       |
| 21 | 五 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥                    | 茄汁豆腐<br>※豆腐、蔬菜(煮)       | 奶香洋芋燒<br>馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)   | 芝麻海帶<br>海帶、※芝麻(煮)    | 有機<br>蔬菜 | 綜合燒仙草<br>仙草、QQ 圓    |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 2.8      | 819       |
| 24 | 一 | 番茄<br>義大利麵<br>※義大利麵、蔬菜、番茄、<br>玉米 | 滷嫩豆腐<br>※嫩油豆腐(油)        | ★炸薯條 X5<br>※薯條(炸)        | 玉筍花椰<br>玉米筍、花椰菜(炒)   | 蔬菜       | 南瓜湯<br>南瓜、馬鈴薯       |    | 6.5            | 2.5        | 2        | 3        | 828       |
| 25 | 二 | 紅藜飯<br>白米、紅藜                     | 番茄炒蛋<br>※蛋、番茄(炒)        | 豆干小炒<br>豆干、蔬菜(炒)         | 鮮菇燴瓜<br>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)  | 蔬菜       | 鮮蔬湯<br>蔬菜           |    | 6              | 2.5        | 2        | 2.9      | 788       |
| 26 | 三 | 南瓜子<br>有機白米飯<br>有機白米、南瓜子         | 醍醐味油腐<br>※油豆腐、蔬菜(煮)     | 酸菜毛豆<br>※毛豆、酸菜(炒)        | 豆干芽菜<br>豆干、豆芽菜(炒)    | 有機<br>蔬菜 | 香菇蔬菜湯<br>香菇、蔬菜      |    | 6              | 2.5        | 2        | 2.9      | 788       |
| 27 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米                     | 香椿素燥豆腐<br>※豆腐、※素肉燥(炒)   | 芹香豆皮<br>※豆皮、芹菜(煮)        | 紅絲津白<br>紅蘿蔔、大白菜(炒)   | 有機<br>蔬菜 | 奶香西米露<br>地瓜、西谷米、※奶粉 |    | 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，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原