



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)

115 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/份	豆魚肉蛋/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	四	芝麻飯 白米、※芝麻	咖哩豆腐 ※豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	客家小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、高麗菜、木耳(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753
2	五	糙米飯 白米、糙米	蒸蛋 ※蛋(蒸)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※素甜不辣(煮)	炒鮮筍 竹筍、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	和風味噌湯 豆腐、蔬菜	TAP 豆漿	5.2	2.5	2	2.7	723
5	一	燕麥飯 白米、※燕麥	金沙豆腐煲 ※豆腐、※毛豆、南瓜(煮)	糖醋豆包 ※豆包(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.2	2.5	2	3	737
6	二	有機白米飯 有機白米	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	黎麥毛豆 ※毛豆、玉米、※黎麥(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖	水果	5.5	2.5	2	2.9	753
7	三	白米飯 白米	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒)	鮮瓜素雞丁 ※素雞丁、鮮瓜、金針菇(炒)	綜合滷味 ※豆干、杏鮑菇、※香菇丸(滷)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		5	2.5	2	2.8	714
8	四	茄汁義大利麵 ※麵、玉米、蕃茄	嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	★可樂餅 X1 ※玉米餅(奶素)(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		5.5	2	2	3	720
9	五	雙	十	節	快	樂							
12	一	芝麻飯 白米、※芝麻	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜、香菇(煮)	奶香洋芋 馬鈴薯、毛豆、※奶粉(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		5.5	2.5	2	2.9	753
13	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔豆干 脆瓜、※豆干(煮)	雪菜年糕 年糕、雪菜、※豆皮(炒)	鮮蔬炒菇 香菇、杏鮑菇、敏豆(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 蔬菜、玉米	水果	5.5	2.5	2	2.8	749
14	三	白米飯 白米	麻油鮮菇 鮮菇、蔬菜、※角螺豆皮(煮)	玉筍油豆腐 ※油豆腐、玉米筍、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	3	758
15	四	白米飯 白米	塔香豆腸 ※豆腸、九層塔(炒)	香菇馬鈴薯 馬鈴薯、香菇、※豆皮(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.3	2.5	2	2.9	739
16	五	糙米飯 白米、糙米	鐵板豆干 ※豆干、金針菇、紅蘿蔔(炒)	地瓜毛豆 地瓜、※毛豆(煮)	香菇高麗 香菇、高麗菜(炒)	蔬菜	蔬菜素丸湯 ※素丸、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749
19	一	麥片飯 白米、※麥片	乾燒麵腸 ※麵腸(燒)	照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	洋芋雙色 馬鈴薯、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
20	二	有機白米飯 有機白米	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)	芹香干絲 芹菜、※豆干絲(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	水果	5.5	2.5	2	2.8	749
21	三	白米飯 白米	糖醋油豆腐 ※油豆腐、蔬菜(燒)	韓式年糕 蔬菜、年糕、※豆皮(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	韓式豆腐湯 ※豆腐、海帶芽		5.3	2.5	2	3	744
22	四	奶香鮮蔬義大利麵 ※麵、玉米、蔬菜、※奶粉	大溪黑豆干 X1 ※豆干(滷)	★地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
23	五	糙米飯 白米、糙米	素蝦仁豆腐煲 ※豆腐、素蝦仁、蔬菜(煮)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	炒豆段 敏豆(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		5.4	2.5	2	3	751
26	一	光	復	節	補	假							
27	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇豆皮 ※豆皮、香菇、馬鈴薯(煮)	鮮蔬素丸 ※素丸、※毛豆、香菇(煮)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	水果	5.5	2.4	2	2.9	746
28	三	白米飯 白米	鮮菇豆腐 ※豆腐、鮮菇、蔬菜(炒)	三杯鮑菇烤麩 杏鮑菇、蔬菜、※烤麩(炒)	炒高麗菜 高麗菜(炒)	蔬菜	元氣蔬菜湯 冬瓜、蔬菜		5	2.5	2	3	723
29	四	DIY 拌麵 ※小烏龍麵	滷豆干 X2 ※豆干(滷)	南洋咖哩醬 馬鈴薯、※豆干、紅蘿蔔(煮)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
30	五	糙米飯 白米、糙米	白菜油豆腐 ※油豆腐、白菜、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.1	2.5	2	2.9	725

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，不適過過敏體質食用，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。