



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 9 月 學 生 營 餐 菜 單 和平高中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	金額 每種 料 錢/份	主食 每種 料 錢/份	蔬 菜 份	油 脂/ 大 卡
1	一	糙米飯 糙米、白米	咖哩豆腐 ※豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	和風筑前煮 竹筍、蓮藕、敏豆(煮)	彩繪鮑菇 玉米筍、杏鮑菇、※毛豆(煮)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6.2	2.5	2	2.7
2	二	白米飯 白米	三杯油腐 ※油豆腐、素米血(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、筍籜、香菇	6.5	2.5	2	2.7
3	三	有機白米飯 有機白米	素魚排 X1 ※素魚排(燒)	古早味豆干 ※豆干、香菇(煮)	白菜雙色 白菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	6	2.5	2	2.9
4	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	番茄豆包 ※豆包、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、木耳(煮)	炒豆芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	綠豆 QQ 綠豆、QQ 圓	6.5	2.5	2	3
5	五	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、※素絞肉(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	豆腐湯 紅蘿蔔、※豆腐	6.5	2.5	2	2.9
8	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果玉米 玉米、※毛豆、※腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	豆干小炒 ※豆干、木耳(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖	6.5	2.5	2	2.9
9	二	白米飯 白米	照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	清蒸南瓜 南瓜(蒸)	海帶干絲 海帶、※豆干絲(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	2.9
10	三	有機白米飯 有機白米	糖醋豆皮 X1 ※豆皮(滷)	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔、※麵輪(炒)	奶香玉米 玉米、※奶粉(煮)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6.5	2.5	2	2.9
11	四	西西里 義大利麵 ※麵、番茄	五香豆干 X2 ※豆干(滷)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3
12	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	塔香豆腸 ※豆腸(燒)	關東煮 蘿蔔、※油豆腐、※素甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	元氣湯 香菇、冬瓜	6	2.5	2	2.8
15	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 ※豆皮、杏鮑菇(煮)	榨菜豆干 榨菜、※豆干(炒)	三鮮白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6	2.5	2	2.8
16	二	白米飯 白米	麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(炒)	珍菇炒蛋 ※蛋、金針菇、刈蓍(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、木耳、香菇(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、※味噌	6.4	2.5	2	2.8
17	三	有機白米飯 有機白米	香椿豆包 ※豆包(炒)	毛豆燉馬鈴薯 馬鈴薯、※毛豆(煮)	韓式拌菜 紅蘿蔔、豆芽菜、海帶芽(炒)	有機 蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜、※素絲、蔬菜	6.4	2.5	2	2.8
18	四	白米飯 白米	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	鳳梨木耳 木耳、鳳梨(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	6.5	2.5	2	2.9
19	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋素肉 ※素肉、彩椒(燒)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬湯 香菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8
22	一	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、※奶粉	油腐鵝蛋 ※油豆腐、※鵝蛋(滷)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、香菇	6.5	2.5	2	3
23	二	白米飯 白米	和風咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、※百頁豆腐(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	豆芽蔬菜 豆芽菜、木耳(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 金針菇、※豆腐	6.2	2.5	2	2.9
24	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	毛豆干丁 ※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜	6.5	2.5	2	2.7
25	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	薑絲海帶 海帶、薑絲(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	6.5	2.5	2	2.7
26	五	糙米飯 糙米、白米	蒸蛋 ※蛋(蒸)	白菜燒豆皮 ※豆皮、白菜、木耳(炒)	雙色豆段 敏豆、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.5	2.5	2	2.8
29	一	教 師	節	補			假				
30	二	白米飯 白米	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	玉米干丁 玉米、※豆干丁(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.2	2.5	2	2.9

※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，※表示過敏源