



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 11 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		全日 供餐 份數	豆 魚 肉 份	蔬 菜 份	海 帶 份	熱 量 大
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	家常炒油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	豆皮炒年糕 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.9	823
4	二	白米飯 白米	麻香山藥 山藥、馬鈴薯、※角螺豆皮(煮)	酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐		6.2	2.5	2	2.8	798
5	三	有機白米飯 有機白米	三杯豆腸 ※豆腸、薑(炒)	洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	水果	6.4	2.5	2	2.8	812
6	四	番茄 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、玉米、蔬菜	滷嫩油豆腐 X1 ※嫩油豆腐(油)	★炸波浪薯條 X4 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	田園玉米 玉米、※毛豆、※豆干(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍、彩椒(炒)	有機 蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	乳品	6.3	2.5	2	2.8	805
10	一	芝麻飯 白米、※芝麻	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	鮮瓜炒豆皮 鮮瓜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.5	2.5	2	2.8	819
11	二	白米飯 白米	菇菇豆腐丼 ※豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜糖、西谷米		6.5	2.5	2	2.9	823
12	三	有機白米飯 有機白米	鐵板油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	黎麥毛豆 ※毛豆、馬鈴薯、※黎麥(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
13	四	味噌拌麵 ※麵條、海芽	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	玉米豆干 玉米、※豆干(炒)	素菜包 X1 ※素菜包(蒸)	有機 蔬菜	味噌湯 ※豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
14	五	糙米飯 白米、糙米	麻油猴頭菇 猴頭菇、蔬菜、※豆皮(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.8	784
17	一	小米飯 白米、小米	咖哩南瓜煲 南瓜、※豆腐、蔬菜(煮)	田園炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.8	819
18	二	白米飯 白米	瓜仔素肉燥 ※素絞肉、※豆干、脆瓜(滷)	滷油豆腐 ※油豆腐(滷)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	蔬菜	香菇鮮瓜湯 鮮瓜、香菇		6	2.5	2	2.9	788
19	三	有機白米飯 白米	韓式燉馬鈴薯 ※角螺豆皮、馬鈴薯、蔬菜(滷)	豆干燒鮑菇 ※豆干、杏鮑菇(燒)	芝香拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	韓風豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
20	四	白米飯 白米	芹香豆皮 ※生豆皮、芹菜、蔬菜(炒)	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔、蔬菜、※麵輪(滷)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.9	823
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	鮮蔬豆腐 鮮蔬、※豆腐(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819
24	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶 粉	鮮蔬鵪鶉蛋 蔬菜、※鵪鶉蛋(滷)	★薯球 X4 薯球(炸)	西式彩蔬 甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
25	二	白米飯 白米	咖哩豆腐 蔬菜、※豆腐(煮)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
26	三	有機白米飯 有機白米	燒豆腸 X1 ※豆腸(燒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.8	805
27	四	糙米飯 白米、糙米	水蓮素火腿 水蓮、※素火腿、蔬菜(炒)	鮮瓜炒蛋 ※蛋、鮮瓜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.9	823
28	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁豆包 ※豆包(增)	古早味素肉 ※素肉、蔬菜、梅乾菜(滷)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.9	788

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。