



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
 第一餐盒官方LINE
 請搜尋@btv8645a

110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	全穀類 種類/份	豆漿 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
1	一	芝麻飯 白米、芝麻	麻香山藥煮 山藥、角螺(煮)	豆干小炒 豆干、蔬菜(炒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.5	2.3	2	2.8	804
2	二	堅果飯 白米、堅果	梅干豆腐 豆腐、梅乾菜(炒)	樹子苦瓜 苦瓜(炒)	田園彩蔬 玉米、蔬菜(煮)	青菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.3	2	2	2.9	772
3	三	白米飯 白米	芹香素雞 素雞、芹菜(炒)	酸菜毛豆 毛豆、酸菜(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	6	2.2	2	2.8	761
4	四	西西里義大利麵 義大利麵、番茄、蔬菜	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	★炸薯球 X5 薯球(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2	2	2.9	786
5	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋馬鈴薯 蔬菜、馬鈴薯(煮)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	冬瓜燒麵輪 冬瓜、蔬菜、麵輪(炒)	青菜	素魚丸湯 魚丸、蔬菜	6.5	2.1	2	2.8	789
8	一	印度薑黃飯 白米、薑黃	印度咖哩煲 馬鈴薯、蔬菜、豆腐(煮)	香酥玉米餅 X1 玉米餅(奶素)(炸)	什錦蔬菜 玉米筍、敏豆、彩椒(炒)	青菜	印度番茄湯 番茄、扁豆	6.5	2	2	2.9	786
9	二	白米飯 白米	小菇豆腐煲 豆腐、鮮菇(煮)	蘿蔔豆包 蘿蔔、蔬菜、豆包(煮)	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.3	2	2.8	804
10	三	白米飯 白米	乾燒麵腸 麵腸(燒)	毛豆雙色 毛豆、玉米(炒)	炒胡瓜 胡瓜、蔬菜(炒)	青菜	味噌芽菜湯 蔬菜、海帶芽	6	2.2	2	2.8	761
11	四	白米飯 白米	杏片南瓜 南瓜、杏仁片(蒸)	蔬菜油腐燒 油豆腐、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.5	2	2	2.9	786
12	五	麥片飯 白米、麥片	岩燒鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	泰式豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	蔬菜湯 蔬菜	6.2	2	2	2.8	760
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	八寶干丁 豆干、毛豆、玉米、蔬菜(炒)	普羅旺斯燉菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	腐皮豆芽 豆皮、豆芽、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2	2	2.9	786
16	二	白米飯 白米	麻婆茄子 茄子、豆干碎(煮)	蔬菜豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2.3	2	2.9	808
17	三	白米飯 白米	香菇栗子燒 香菇、蔬菜、栗子(煮)	海帶油腐 海帶、油豆腐(滷)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	6.5	2.2	2	2.9	801
18	四	糙米飯 白米、糙米	糖醋豆包 蔬菜(煮)	菇菇什錦 蔬菜、鮮菇(煮)	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔(炒)	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2	2	2.8	781
19	五	DIY 味噌麵 麵條、海芽	素獅子頭 X2 素獅子頭、蔬菜(煮)	味噌素肉燥 素絞肉、玉米(炒)	清炒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	青菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	6.1	2	2	2.9	758
22	一	野菇白醬義大利麵 義大利麵、鮮菇、蔬菜	素花枝捲 X1 素花枝捲(炸)	★脆薯條 X5 薯條(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2	2	2.9	786
23	二	白米飯 白米	瓜仔豆干 豆干、香菇、脆瓜(滷)	紅燒麵腸 麵腸(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.2	2	2.9	766
24	三	白米飯 白米	越式咖哩豆腐 馬鈴薯、蔬菜、豆油(煮)	炒苦瓜 苦瓜(炒)	鳳梨炒木耳 木耳、鳳梨(炒)	青菜	河粉湯 蔬菜、河粉	6.5	2	2	2.8	781
25	四	糙米飯 白米、糙米	香滷百頁 百頁(滷)	酸菜毛豆 毛豆、酸菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2.2	2	2.8	796
26	五	五穀飯 白米、五穀米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	豆干敏豆 敏豆、豆干(炒)	白玉鮮煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	青菜	玉米湯 玉米	6.5	2.1	2	2.9	793
29	一	小米飯 白米、小米	麻香山藥煮 山藥、角螺(煮)	綜合滷味 豆干、蔬菜(滷)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	日式豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.3	2	2	2.9	772
30	二	白米飯 白米	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	素魚排 X1 素魚排(過油-燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜湯 蔬菜	6.5	2.4	2	2.8	811

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用