

您寶貴意見是我們向上的動力

第一餐盒官方LINE

請搜尋@btv8645a

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)

108 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 | 副菜四 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 豆蛋魚肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量 /大卡 |
| 1 | 五 | 糙米飯 | 糖醋素雞丁 | 冬瓜麵輪 | 白菜滷 | 海帶牛蒡 | 青菜 | 芹香蘿蔔湯 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 |
|  |  | 白米.糙米 | 素雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮) | 冬瓜、麵輪(煮) | 白菜、豆皮、蔬菜(炒) | 海帶、牛蒡(炒) |  | 白蘿蔔.芹菜 |  |  |  |  |  |
| 4 | 一 |  | 校慶補假 |  |  |  |  |  | 5.5 | 2 | 2 | 2.8 | 711 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 二 | 白米飯 | 炒苦瓜 | 紅燒豆皮 | 紅絲扁蒲 | 滷百頁 | 青菜 | 薑絲紫菜湯 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 |
|  |  | 白米 | 苦瓜(炒) | 豆皮(煮) | 蒲瓜.紅蘿蔔(炒) | 百頁(滷) |  | 薑.紫菜 |  |  |  |  |  |
| 6 | 三 | 燕麥飯 | 照燒杏鮑菇 | 芹香豆干 | 翠炒高麗 | 炒鮮瓜 | 青菜 | 蘿蔔湯 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 700 |
|  |  | 白飯、燕麥  | 杏鮑菇、蔬菜(炒) | 豆干、芹菜(炒) | 高麗菜(炒) | 鮮瓜.木耳(煮) |  | 白蘿蔔 |  |  |  |  |  |
| 7 | 四 | 義大利麵 | 杏片骰子豆腐 | ★炸薯球X5 | 炒花椰 | 蕃茄麵醬 | 青菜 | 玉米湯 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 720 |
|  |  | 義大利麵 | 油豆腐、杏仁片(燒) | 薯球(炸) | 花椰菜、蔬菜(炒) | 蕃茄、蔬菜 |  | 玉米 |  |  |  |  |  |
| 8 | 五 | 白米飯 | 滷嫩豆腐 | 什錦鮮菇 | 海帶三絲 | 清蒸南瓜 | 青菜 | 日式豆腐湯 | 5.5 | 2.1 | 2 | 2.7 | 714 |
|  |  | 白米 | 嫩油豆腐(滷) | 鮮菇、蔬菜(煮) | 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 南瓜(蒸) |  | 豆腐、蔬菜 |  |  |  |  |  |
| 11 | 一 | 白米飯 | 韓式豆腐 | 田園什錦 | 紅燒麵輪 | 玉筍高麗 | 青菜 | 第一麵線羹 | 5.6 | 2.1 | 1.5 | 2.8 | 713 |
|  |  | 白米 | 豆腐.白菜.蔬菜(燒) | 玉米、紅蘿蔔、毛豆(煮) | 麵輪(煮) | 玉米筍、高麗菜(炒) |  | 麵線、筍片、蔬菜 |  |  |  |  |  |
| 12 | 二 | 芝麻飯 | 菇菇蔬菜丼 | 蕃茄豆皮 | 木耳胡瓜 | 酸菜麵腸 | 青菜 | 綠豆麥片 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 |
|  |  | 白米.芝麻 | 蔬菜.鮮菇(煮) | 豆皮、蕃茄(炒) | 木耳、胡瓜(炒) | 麵腸、酸菜(炒) |  | 綠豆、麥片 |  |  |  |  |  |
| 13 | 三 | 白米飯 | 醬燒苦瓜 | 沙茶豆干 | 炒芽菜 | 紅燒山藥 | 青菜 | 羅宋湯 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 720 |
|  |  | 白米 | 苦瓜(煮) | 豆干(炒) | 豆芽菜(炒) | 白山藥(煮) |  | 番茄、蔬菜 |  |  |  |  |  |
| 14 | 四 | 白米飯 | 栗子香菇燒 | 滷油腐 | 鍋燒白菜 | 敏豆干片 | 青菜 | 冬瓜薏仁湯 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 |
|  |  | 白米 | 栗子、香菇、蔬菜(煮) | 油豆腐(滷) | 白菜、木耳(燒) | 敏豆、豆干片(炒) |  | 冬瓜、薏仁 |  |  |  |  |  |
| 15 | 五 | 白米飯 | 素大排 | 玉米毛豆 | 鳳梨木耳 | 蠔油素雞 | 青菜 | 味噌湯 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 728 |
|  |  | 白米 | 素大排(滷) | 玉米、毛豆(炒) | 木耳、鳳梨(炒) | 素雞(煮) |  | 馬鈴薯、蔬菜 |  |  |  |  |  |
| 18 | 一 | 小米飯 | 三杯茄子 | 麻婆豆腐 | 黃瓜什錦 | 四喜干丁 | 青菜 | 清爽筍片湯 | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.8 | 713 |
|  |  | 白米.小米 | 茄子、九層塔(炒) | 豆腐、木耳、蔬菜(炒) | 黃瓜、蔬菜(炒) | 豆干、玉米、毛豆、紅蘿蔔(炒) |  | 竹筍 |  |  |  |  |  |
| 19 | 二 | 義大利麵 | 素花枝捲 | 烤地瓜 | 三鮮花菜 | 野菇白醬 | 青菜 | 南瓜玉米湯 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 720 |
|  |  | 義大利麵 | 素花枝捲(炸) | 地瓜(烤) | 花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮) | 鮮菇、蔬菜 |  | 南瓜、玉米 |  |  |  |  |  |
| 20 | 三 | 白米飯 | 鐵板豆腐 | 毛豆薯丁 | 滷白菜 | 炒麵腸 | 青菜 | 蘿蔔湯 | 5.3 | 2.5 | 2 | 3 | 744 |
|  |  | 白米 | 豆腐、蔬菜(炒) | 馬鈴薯、毛豆(炒) | 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷) | 麵腸(炒) |  | 白蘿蔔 |  |  |  |  |  |
| 21 | 四 | 麥片飯 | 杏片南瓜 | 海結油腐 | 針菇絲瓜 | 蔬菜干片 | 青菜 | 仙草綜合圓 | 5.5 | 2 | 2 | 2.8 | 711 |
|  |  | 白米.麥片 | 南瓜、杏仁片(煮) | 海帶結、油腐(炒) | 絲瓜.金針菇(煮) | 豆干片、蔬菜(炒) |  | 仙草、綜合圓 |  |  |  |  |  |
| 22 | 五 | 白米飯 | 炸杏鮑菇 | 野菜豆腐 | 啵啵玉米 | 關東煮 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 | 5.5 | 2 | 1.8 | 2.8 | 706 |
|  |  | 白米 | 杏鮑菇(炸) | 蔬菜、豆腐(炒) | 玉米(炒) | 蘿蔔、素料(煮) |  | 冬瓜、薑絲 |  |  |  |  |  |
| 25 | 一 | 白米飯 | 紅燒百頁 | 燒洋芋 | 翠炒花椰 | 什錦鮮菇 | 青菜 | 白菜肉羹湯 | 5.5 | 2 | 2 | 2.8 | 711 |
|  |  | 白米 | 百頁(燒) | 馬鈴薯、蔬菜(燒) | 花椰菜.紅蘿蔔(炒) | 鮮菇、蔬菜(炒) |  | 白菜、素肉羹 |  |  |  |  |  |
| 26 | 二 | 小米飯 | 瓜仔素肉燥 | 炒苦瓜 | 木耳高麗 | 黃瓜雙色 | 青菜 | 香菇蔬菜湯 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 700 |
|  |  | 白米.小米 | 素肉.香菇.脆瓜(滷) | 苦瓜(炒) | 高麗菜.木耳(炒) | 黃瓜.蔬菜(煮) |  | 蘿蔔、香菇 |  |  |  |  |  |
| 27 | 三 | 白米飯 | 番茄豆腐 | 冬瓜麵輪 | 腐皮豆芽 | 蜜汁地瓜 | 青菜 | 酸辣湯 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 720 |
|  |  | 白米 | 豆腐、番茄(煮) | 麵輪、冬瓜(煮) | 豆皮、豆芽(炒) | 地瓜(煮) |  | 豆腐.木耳.紅蘿蔔 |  |  |  |  |  |
| 28 | 四 | 白米飯 | 宮保素雞丁 | 滷百頁 | 三鮮大瓜 | 炒玉米筍 | 青菜 | 紅豆紫米 | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.8 | 726 |
|  |  | 白米 | 素雞丁、蔬菜(炒 | 百頁(滷) | 鮮瓜、蔬菜(炒) | 玉米筍、蔬菜(炒) |  | 紅豆.紫米 |  |  |  |  |  |
| 29 | 五 | 五穀飯 | 客家豆干 | 紅燒馬鈴薯 | 芝麻敏豆 | 滷白菜 | 青菜 | 海帶玉米湯 | 5.5 | 2 | 2 | 2.8 | 711 |
|  |  | 白米、五穀米 | 豆干、蔬菜(炒) | 馬鈴薯(燒) | 敏豆、芝麻(炒) | 白菜、木耳(滷) |  | 海帶結、玉米  |  |  |  |  |  |