



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



109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	全日 糖類 g	蛋黃 g	蔬菜 g	油脂 g	熱量 kcal
5	一	芝麻飯 白米、芝麻	樹子苦瓜 苦瓜(炒)	豆干蔬菜燒 豆干、蔬菜(炒)	田園蔬菜 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆(煮)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6.5	2	2	2.8	815
6	二	白米飯 白米	燒茄子 茄子(炒)	芹香素雞 素雞、芹菜(炒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米	6.5	2	2	2.7	829
7	三	有機白米飯 有機白米	麻香山藥煮 山藥(煮)	花瓜豆干 香菇、花瓜、豆干碎(煮)	鮮炒鮮瓜 鮮瓜、木耳(煮)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.2	2	2	2.8	807
8	四	番茄義大利麵 麵條、紅蘿蔔、蕃茄	素花枝捲X1 素花枝捲(烤)	烤地瓜X1 地瓜(烤)	雙色花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	西式蔬菜湯 蔬菜	6.5	2	2	3	843
12	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	和風筑前煮 蓮藕、甜豆、香菇、竹筍(煮)	鮮蔬豆包 豆包、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 麵條、蔬菜	6.5	2	2	2.8	827
13	二	白米飯 白米	匈牙利燉洋芋 馬鈴薯、番茄、蔬菜(煮)	敏豆干片 敏豆、豆干(炒)	三色鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	蔬菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜	6.5	2	2	2.8	820
14	三	有機白米飯 有機白米	鹽水蔬菜豆干 蘿蔔、蔬菜、豆干(煮)	鳳梨炒木耳 木耳、鳳梨(炒)	冬瓜燒麵輪 冬瓜、蔬菜、麵輪(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2	2	3	810
15	四	沙茶乾拌麵 麵條、蔬菜	滷嫩油豆腐 嫩油豆腐(滷)	清炒絲瓜 絲瓜、蔬菜(煮)	木耳豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	榨菜絲湯 榨菜、蔬菜	6.3	2	2	2.8	799
16	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇栗子 香菇、栗子、素肉(煮)	滷嫩豆腐 油豆腐(滷)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣湯 香菇、蔬菜	6.5	2	2	2.8	820
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	鴻喜菇豆腐 豆腐、蔬菜、鴻喜菇(煮)	豆干小炒 豆干、蔬菜(炒)	黃瓜雙色 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	大滷湯 蔬菜、木耳、紅蘿蔔	6	2	2	2.8	806
20	二	白米飯 白米	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜、九層塔(煮)	番茄豆包 番茄、豆包(炒)	紅絲高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6	2	2	2.8	806
21	三	有機白米飯 有機白米	梅干豆腐 豆腐、梅乾菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(增)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6	2	2	2.8	799
22	四	白米飯 白米	核桃香燻苦瓜 苦瓜、核桃(炒)	海帶炒麵輪 海帶、麵輪(炒)	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	蔬菜	藥膳湯 蔬菜	6.5	2	2	2.8	832
23	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豆腐 豆腐、金針菇、蔬菜(炒)	乾燒麵腸 麵腸(燒)	西式燉洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2	2	3	831
26	一	香草白醬起司麵 義大利麵、蔬菜	岩燒鮑菇豆干 豆干、杏鮑菇、蔬菜(煮)	地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜	6.5	2	2	2.8	841
27	二	白米飯 白米	京醬豆腐 豆腐、小黃瓜、蔬菜(炒)	杏片南瓜 南瓜、杏仁片(蒸)	滷白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6.5	2	2	3	828
28	三	有機白米飯 有機白米	麻婆茄子 茄子、豆干碎(煮)	芹香素雞 素雞、芹菜(炒)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2	2	3	824
29	四	糙米飯 白米、糙米	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	腐皮豆芽菜 豆皮、豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香米粉湯 米粉、蔬菜	6.5	2	2	3	850
30	五	芝麻飯 白米、芝麻	榨菜干片 豆干片、榨菜(炒)	西芹彩椒玉筍 彩椒、西洋芹、玉米筍(炒)	關東佃煮 蘿蔔、油豆腐、玉米(煮)	蔬菜	味噌湯 、蔬菜	6.3	2	2	2.8	822

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