



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

# 111 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 總量 /份	豆魚肉 /份	蔬菜 /份	油類 /份	熱量 /大卡
1	二	白米飯 白米	茄汁豆包 豆包(滷)	毛豆南瓜 毛豆、南瓜(蒸)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6	2	2	2.5	733
2	三	有機白米飯 有機白米	鮑菇油腐 油豆腐、杏鮑菇、蔬菜(燒)	乾燒豆腸 豆腸(燒)	蘿蔔海帶 海帶根、蘿蔔(煮)	有機蔬菜	藥膳湯 蔬菜、素肉	5.5	2.5	2	2.7	744
3	四	番茄義大利麵 義大利麵、番茄、蔬菜	滷大豆干 X2 豆干(滷)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	豆皮花椰 花椰菜、紅蘿蔔、豆皮(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 馬鈴薯、蔬菜	6	2	2	2.9	751
4	五	糙米飯 白米、糙米	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	糖醋馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.7	779
7	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	八寶干丁 豆干丁、蔬菜(炒)	什錦蔬菜 玉米筍、敏豆、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.8	2.5	2	2.7	765
8	二	白米飯 白米	醬燒豆腸 豆腸(燒)	鮮菇毛豆 毛豆、香菇、蔬菜(炒)	豆香高麗 豆皮、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、豆腐	5.5	2.5	2	2.5	735
9	三	有機白米飯 有機白米	沙茶凍豆腐 凍豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜油腐 油豆腐、蔬菜(滷)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2	2.7	744
10	四	白米飯 白米	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	蘿蔔百頁 蘿蔔、蔬菜、百頁(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	素丸湯 素丸、蔬菜	5.5	2.3	2	2.5	720
11	五	麥片飯 白米、麥片	三杯油豆腐 油豆腐、蔬菜(炒)	豆干薯丁 豆干、馬鈴薯、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6	2.5	2	2.8	784
14	一	芝麻飯 白米、芝麻	麻香角螺 角螺、馬鈴薯、山藥(煮)	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
15	二	白米飯 白米	野菜豆干燒 蔬菜、豆干(煮)	豆瓣豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶根、芝麻(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735
16	三	有機白米飯 有機白米	咖哩油豆腐 油豆腐、蔬菜(煮)	白菜炒年糕 白菜、年糕、豆皮(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	5.5	2.3	2	2.8	734
17	四	糙米飯 白米、糙米	糖醋豆包 豆包(燒)	菇菇燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6	2.5	2	2.5	770
18	五	味噌拌麵 麵條、海帶芽、豆芽	★素肉排 X1 素肉排(炸)	玉米干丁 玉米、豆干丁、蔬菜(炒)	素菜包 X1 素菜包(麵皮、蔬菜)(蒸)	有機蔬菜	味噌湯 馬鈴薯	6	2.5	2	2.8	784
21	一	麥片飯 白米、麥片	蔬菜豆腐 豆腐、蔬菜(燒)	酸菜毛豆 毛豆、酸菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6	2.2	2	2.5	748
22	二	白米飯 白米	瓜仔素肉 素絞肉、蔬菜、脆瓜(滷)	燒豆腸 豆腸(燒)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇湯 蘿蔔、香菇	5.5	2.1	2	2.5	705
23	三	有機白米飯 白米	咖哩百頁 百頁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蔬菜炒豆干 豆干、蔬菜(炒)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	有機蔬菜	河粉湯 蔬菜、河粉	6	2.5	2	2.5	770
24	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	白玉燒麵輪 蘿蔔、蔬菜、麵輪(滷)	雙色豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、蔬菜	5.8	2.5	2	2.5	756
25	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式豆腐煲 豆腐、馬鈴薯、蔬菜(滷)	DIY 拌菜 豆芽、豆干、海帶芽(炒)	鳳梨木耳 木耳、鳳梨(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	5.7	2.3	2	2.5	734
28	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(烤)	西式彩蔬毛豆 玉米筍、甜椒、毛豆(炒)	義式馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6	2.1	2	2.8	754
29	二	麥片飯 白米、麥片	蘿蔔燒百頁 蘿蔔、百頁(燒)	蔬菜豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5.5	2.3	2	2.5	720
30	三	有機白米飯 有機白米	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜(燒)	香料燒豆干 豆干、蔬菜(燒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	744

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