



第一餐盒



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

112 年 3 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 根莖類/份 | 蛋 豆肉 類/份 | 蔬 菜/份 | 油 脂/份 | 熱 量/大卡 |
|----|---|----------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|------|-------------------|-------------|----------------|----------|----------|-----------|
| 1 | 三 | 有機白米飯 白米 | 素魚排 X1 素魚排(燒) | 咖哩豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒) | 木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 香菇蔬菜湯 香菇、蘿蔔 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 2 | 四 | 糙米飯 糙米、白米 | 珍菇豆腐 ※豆腐、鮮菇、蔬菜(炒) | 鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、※豆干(炒) | 薑絲炒海根 海帶根、薑絲(炒) | 有機蔬菜 | 綠豆湯 綠豆、※麥片 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 730 |
| 3 | 五 | 番茄 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜 | 燒豆腸 X1 ※豆腸(燒) | ★地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸) | 紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒) | 有機蔬菜 | 南瓜湯 南瓜、馬鈴薯 | 6.5 | 2 | 2 | 3 | 735 |
| 6 | 一 | 芝麻香飯 白米、※芝麻 | 沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(炒) | 咖哩洋芋 馬鈴薯、蔬菜(煮) | 豆芽干絲 豆芽菜、※豆干絲、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海芽、※豆腐 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 7 | 二 | 白米飯 白米 | 招牌焢肉 ※素肉、筍絲、蔬菜(炒) | 玉筍炒豆干 ※豆干、玉米筍、蔬菜(炒) | 蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒) | 蔬菜 | 冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 723 |
| 8 | 三 | 有機白米飯 白米 | 滷嫩油豆腐 嫩油豆腐(滷) | 匈牙利燉菜 ※毛豆、馬鈴薯、蔬菜(炒) | 金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 蔬菜湯 蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 721 |
| 9 | 四 | 白米飯 白米 | 麻婆豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | ★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(含奶製品)(炸) | 綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷) | 有機蔬菜 | 芹香素丸湯 蔬菜、※素丸 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 723 |
| 10 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 麻油地瓜麵輪 ※麵輪、地瓜、蔬菜(炒) | 紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 麵線羹 ※麵線、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 13 | 一 | 燕麥飯 白米、※燕麥 | 杏片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸) | 酸菜毛豆 ※毛豆、酸菜(炒) | 鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 14 | 二 | 白米飯 白米 | 滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷) | 紅燒百頁 百頁、蔬菜(燒) | 彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 鮮瓜湯 鮮瓜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 15 | 三 | 有機白米飯 白米 | 塔香豆腸 ※豆腸(燒) | 海帶干絲 海帶絲、※豆干絲 | 什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 16 | 四 | 糙米飯 糙米、白米 | 豆腐燒 ※豆腐、蔬菜(炒) | 蔬菜炒豆皮 豆皮、蔬菜(炒) | 豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒) | 有機蔬菜 | 燒仙草 仙草、綜合圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 17 | 五 | 日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽 | 玉米豆干 玉米、※豆干(炒) | 關東煮 蔬菜、※素料、※油豆腐(滷) | 菜包 X1 菜包(蒸) | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 688 |
| 20 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 糖醋豆包 ※豆包、蔬菜(燒) | 冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒) | 鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 21 | 二 | 白米飯 白米 | 咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | 玉米毛豆 玉米、毛豆(炒) | 蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 鮮蔬湯 蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 721 |
| 22 | 三 | 有機白米飯 白米 | 泡菜豆腐 白菜、蔬菜、※油豆腐(炒) | 韓式年糕 ※豆皮、年糕、蔬菜(炒) | 韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜(拌) | 有機蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 721 |
| 23 | 四 | 鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜 | 素肉排 X1 ※素肉排(燒) | 五香豆干 X2 ※豆干(滷) | 雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 羅宋湯 蕃茄、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 735 |
| 24 | 五 | 糙米飯 糙米、白米 | 鮑菇什錦 杏鮑菇、蔬菜(炒) | 酸菜麵腸 ※麵腸、酸菜(炒) | 敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒) | 有機蔬菜 | 紅豆麥片 紅豆、※麥片 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 25 | 六 | 三穀飯 白米、三穀米 | 麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※角螺(煮) | 蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | 蒜香海帶 海帶根、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜 | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 27 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 梅乾豆腐 ※豆腐、梅乾菜、蔬菜(炒) | 南瓜燒 G 南瓜、蔬菜、素雞丁(燒) | 香滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(滷) | 蔬菜 | 地瓜西米露 西谷米、地瓜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 28 | 二 | 白米飯 白米 | 乾燒麵腸 ※麵腸(燒) | 西式洋芋 蔬菜、馬鈴薯、※毛豆(煮) | 鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 721 |
| 29 | 三 | 有機白米飯 白米 | 三杯油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒) | 鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒) | 翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 721 |
| 30 | 四 | DIY 炸醬麵 ※麵條 | 香椿炸醬 ※豆干、蔬菜(炒) | 糖醋素甜條 ※素甜不辣、蔬菜(炒) | 炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 海帶湯 海帶芽、薑絲 | 6.1 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 688 |
| 31 | 五 | 芝麻香飯 白米、※芝麻 | 黑椒豆干 ※豆干、豆芽、蔬菜(炒) | 香滷百頁 百頁(滷) | 翠炒四季 敏豆、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |

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