



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 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	全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量 / 大卡
1	五	白米飯 麵條	杏片南瓜 南瓜、杏仁片(蒸)	古早味豆干 蔬菜、豆干(煮)	乾煸豆段 敏豆(炒)	青菜	6.3	2	2	2.7	762.5
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	泰式豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	玉米可樂餅 X1 玉米香酥餅(炸)奶素	鳳梨炒木耳 木耳、鳳梨(炒)	青菜	6.5	2	2	2.8	781
5	二	白米飯 白米	芹香素雞 素雞、芹菜(炒)	樹子苦瓜 苦瓜(炒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	青菜	6.3	2	2	2.8	767
6	三	白米飯 白米	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	翠炒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	青菜	6.3	2	2	2.7	762.5
7	四	茄汁義大利麵 麵、紅蘿蔔、蕃茄、玉米	素獅子頭 素獅子頭、蔬菜(煮)	三角薯餅 X1 薯餅(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	6.5	2	2	2.9	785.5
8	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩蔬菜煲 蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 豆包、木耳、蔬菜(炒)	青菜	6.3	2.2	2	2.8	782
12	二	白米飯 白米	匈牙利燉菜 番茄、蔬菜(煮)	敏豆干片 敏豆、豆干(炒)	三色鮮菇 香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)	青菜	6.2	2.2	2	2.9	779.5
13	三	白米飯 白米	麻香山藥煮 山藥、角螺(煮)	蔬菜豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	青菜	6.3	2	2	2.8	767
14	四	日式沾麵 麵條、蔬菜	素花枝捲 X1 素花枝捲(烤)	海帶油腐 海帶、油豆腐(滷)	豆芽雙色 豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	6.3	2.5	2	2.8	804.5
15	五	薏仁飯 白米、薏仁	香菇栗子燒 香菇、蔬菜、栗子(煮)	豆干小炒 豆干、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	6	2.2	2	2.8	761
18	一	蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	糖醋豆包 蔬菜(煮)	綜合滷味 豆干、蔬菜(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	青菜	6.5	2	2	2.8	781
19	二	白米飯 白米	三杯油豆腐 油豆腐、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	木耳高麗菜 高麗菜、木耳(炒)	青菜	6	2.5	2	2.8	783.5
20	三	白米飯 白米	乾燒麵腸 麵腸(燒)	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	青菜	6	2	2	2.7	741.5
21	四	白米飯 白米	梅干豆腐 豆腐、梅乾菜(炒)	奶香馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、豆干(炒)	青菜	6.5	2	2	2.8	781
22	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板針菇燒 金針菇、蔬菜(炒)	冬瓜燒麵輪 冬瓜、蔬菜、麵輪(炒)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(煮)	青菜	6.5	2	2	2.8	781
25	一	奶香鮮菇麵 麵、蔬菜、鮮菇	岩燒鮑菇油腐 杏鮑菇、蔬菜、油豆腐(煮)	搖搖薯球 X5 薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	青菜	6.2	2	2	2.9	764.5
26	二	白米飯 白米	麻婆茄子 茄子、豆干碎(煮)	素魚排 X1 素魚排(燒)	蛋酥白菜 蛋、白菜、蔬菜(煮)	青菜	6	2.1	2	2.8	753.5
27	三	白米飯 白米	核桃香煸苦瓜 苦瓜、核桃(炒)	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	青菜	6.3	2	2	2.8	767
28	四	糙米飯 白米、糙米	小菇豆腐煲 豆腐、鮮菇(煮)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	6.5	2.3	2	2.8	800
29	五	芝麻飯 白米、芝麻	瓜仔豆干 蔬菜、豆干(煮)	西芹彩椒玉筍 彩椒、西洋芹、玉米筍(炒)	關東佃煮 蘿蔔、玉米、甜不辣(煮)	青菜	6.5	2.2	2	2.8	796

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