



第一餐盒

專營營養午餐

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)

114 年 6 月 學生營養午餐菜單

蘭州國中

| 日期 | 週 | 主食 | 主菜一 | 副菜一 | 副菜二 | 副菜三 | 湯品 | | 金雞納 | 亞麻油 | 燕麥 | 油 | 糖 | 熱量 |
|----|---|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|------|--------------------------------------|----|-----|-----|----|-----|---|-----|
| 2 | 一 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 蠔油素雞 <small>※素雞(油)</small> | 奶香咖哩 <small>馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)</small> | 豆干高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)</small> | 蔬菜 | 仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small> | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | | 828 |
| 3 | 二 | 紅藜飯 <small>白米、紅藜</small> | 玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small> | 照燒豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small> | 蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 蔬菜豆皮湯 <small>蔬菜、豆皮</small> | | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 819 |
| 4 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 杏片豆腐燒 <small>※油豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)</small> | 春川炒年糕 <small>年糕、蔬菜(炒)</small> | 韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small> | 有機蔬菜 | 韓式味噌湯 <small>白蘿蔔、※豆腐</small> | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | | 823 |
| 5 | 四 | DIY 瓜仔拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small> | 素魚排 X1 <small>※素魚排(燒)</small> | 瓜仔豆干 <small>素絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small> | 鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small> | 有機蔬菜 | 酸菜蒟蒻湯 <small>酸菜、蒟蒻</small> | | 6.5 | 2.2 | 2 | 3 | | 805 |
| 6 | 五 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | 麻油山藥煮 <small>山藥、馬鈴薯、※豆皮(炒)</small> | 薑絲麵腸 <small>薑絲、※麵腸(炒)</small> | 滷白菜 <small>白菜、木耳、※豆皮(滷)</small> | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small> | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | | 823 |
| 9 | 一 | 紫米飯 <small>白米、紫米</small> | 三杯鮑菇 <small>杏鮑菇、九層塔(炒)</small> | 紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、木耳、金針(炒)</small> | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small> | 乳品 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | | 809 |
| 10 | 二 | 地瓜飯 <small>白米、地瓜</small> | 茄汁豆包 X1 <small>※豆包(煮)</small> | 鮮瓜炒麵輪 <small>鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)</small> | 翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 <small>香菇、蘿蔔</small> | | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 | | 814 |
| 11 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 香菇栗子豆皮 <small>※角螺豆皮、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)</small> | 黑胡椒炒素肉絲 <small>※素肉絲、蔬菜(煮)</small> | 炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small> | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | | 802 |
| 12 | 四 | 白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small> | 鮮蔬鵪鶉蛋 <small>鮮蔬、※鵪鶉蛋(煮)</small> | ★黃金薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small> | 玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small> | | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | | 828 |
| 13 | 五 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 蔬菜油豆腐 <small>※油豆腐、蔬菜(煮)</small> | 咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small> | 鍋燒白菜 <small>※豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small> | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 819 |
| 16 | 一 | 燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small> | 沙茶凍豆腐 <small>※凍豆腐、蔬菜(煮)</small> | 田園玉米 <small>玉米、※毛豆、香菇、蔬菜(炒)</small> | 白玉什錦 <small>蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)</small> | 蔬菜 | 鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small> | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | | 823 |
| 17 | 二 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 蒸蛋 <small>※蛋、蔬菜(蒸)</small> | 榨菜豆干 <small>榨菜、※豆干(炒)</small> | 清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small> | | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 819 |
| 18 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 日式壽喜燒 <small>蔬菜、※豆皮(煮)</small> | 番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small> | 芽菜雙色 <small>豆芽菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 <small>鮮瓜</small> | 水果 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | | 788 |
| 19 | 四 | 白米飯 <small>白米</small> | 塔香豆腸 <small>※豆腸(燒)</small> | ★香酥玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small> | 白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | | 828 |
| 20 | 五 | 麥片飯 <small>白米、※麥片</small> | 起司洋芋煲 <small>馬鈴薯、※毛豆、蔬菜、※起司(煮)</small> | 紅燒素獅子頭 X1 <small>※素獅子頭、蔬菜(煮)</small> | 芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small> | 有機蔬菜 | 番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small> | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 805 |
| 23 | 一 | 番茄義大利麵 <small>※麵、番茄、蔬菜</small> | 滷豆干 X2 <small>※豆干(滷)</small> | ★脆皮薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small> | 香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small> | 蔬菜 | 玉米濃湯 <small>蔬菜、玉米、※蛋</small> | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | | 828 |
| 24 | 二 | 紅藜飯 <small>白米、紅藜</small> | 南瓜炒蛋 <small>※蛋、南瓜、※毛豆(炒)</small> | 咖哩百頁 <small>※百頁、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small> | 脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 805 |
| 25 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 香椿豆包 <small>蔬菜、※豆包(炒)</small> | 鳳梨木耳 <small>木耳、鳳梨(炒)</small> | 鮮瓜粉絲 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small> | 有機蔬菜 | 竹筍湯 <small>竹筍</small> | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | | 828 |
| 26 | 四 | 糙米飯 <small>糙米、白米</small> | 滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩豆腐(滷)</small> | 沙茶素肉羹 <small>白菜、素肉羹、蔬菜(炒)</small> | 玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small> | 有機蔬菜 | 摩摩喳喳 <small>西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭</small> | | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | | 828 |
| 27 | 五 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | 海帶芽炒蛋 <small>※蛋、海帶芽、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜豆干 <small>豆干、蔬菜(炒)</small> | 啵啵玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 番茄豆芽湯 <small>番茄、黃豆芽</small> | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 819 |

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。