



士福餐盒 2792-8561

110年10月 銘傳國中(尚智校區) 素食菜單



營養師 余鳳英(營養字第008066號)  
台北市內湖區新明路193.195號

余鳳英



掃描QR code

填寫營養午餐滿意度

您的建議是我們進步的動力!

日期	星期	主食	主菜	副菜			附品	全蛋 蛋類(個)	豆 蛋肉類(份)	蔬 菜類(份)	油 類(份)	熱 量 kcal	
1	五	香Q白飯	沙茶金菇油腐 油豆腐,金針菇(燒)	高麗乾片 豆干,高麗菜(炒)	薑燒南瓜 南瓜,薑絲(蒸)	翠炒銀芽 豆芽菜,榨菜絲,海帶絲(炒)	青菜	水果	6.6	2	2	2.5	775
4	一	五穀飯	匈牙利素肉 素肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	黃金豆腐 豆腐(炸)	金沙玉米 鹹蛋黃,玉米粒,蔬菜(炒)	塔香紫茄 茄子,九層塔(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	1.5	2.5	793
5	二	芝麻飯	糖醋豆包 豆包(燒)	海苔蒸蛋 蛋,海苔絲(蒸)	三杯麵腸 麵腸,蔬菜(燒)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(炒)	青菜		6.3	2	2	2	731
6	三	香Q白飯	宮保素雞 彩椒,素雞丁,花生(燒)	乾丁素肉燥 豆干,素絞肉(燒)	黑白炒山藥 山藥,木耳(炒)	翠炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜	乳品	6.4	2.5	2	2.5	798
7	四	日式炒烏龍	★香酥素肉排 素肉排(炸)	鮑菇海帶 海帶結,杏鮑菇(滷)	甜在心饅頭 *? 饅頭(蒸)	彩燴白菜 大白菜,木耳(炒)	有機 蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805
8	五	香Q白飯	香滷素肚 素肚(滷)	筍乾麵輪 麵輪,筍乾(燒)	素火腿炒蛋 素火腿,蛋(炒)	泰式寬粉 寬粉,高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜	水果	6.6	2.5	1.5	2.5	800
11	~~祝各位雙十國慶愉快!~~												
12	二	茄汁素炒飯	大溪豆干 黑豆干(滷)	海山醬關東煮 蘿蔔,素丸,油豆腐(燒)	田園玉米 玉米粒,蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜		6.4	2.3	2	2.5	783
13	三	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔(燒)	番茄豆腐煲 豆腐,番茄(燒)	麻油冬粉 冬粉,杏鮑菇,枸杞(燒)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(煮)	青菜	乳品	6.5	2.5	2	2.5	805
14	四	香Q白飯	咖哩素雞丁 素雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	紅燒百頁 百頁豆腐(燒)	西芹炒腐竹 腐竹,西芹(炒)	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
15	五	糙米飯	★鮮蔬腐皮捲 腐皮捲(炸)	泰式打拋素肉 素絞肉,干丁,刈蔥(燒)	黑豆蒸南瓜 南瓜,黑豆(蒸)	木須銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
18	一	芝麻飯	醬燒豆包 豆包(燒)	麻婆豆腐 豆腐,紅蘿蔔,青豆仁(燒)	三杯素腰花 素腰花,九層塔(炒)	芝香條豆 豆段,白芝麻(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
19	二	紫米飯	紅燒素獅子頭 獅子頭,白菜(燒)	香滷百頁 百頁豆腐(滷)	★黃金南瓜 南瓜(炸)	翡翠三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔(炒)	青菜		6.3	2.8	1.5	2.5	801
20	三	香Q白飯	★黃金素魚排 素魚排(炸)	京醬麵腸 麵腸(炒)	番茄炒蛋 蛋,番茄(炒)	翠炒甘藍 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜	乳品	6.2	2.5	2	2.5	784
21	四	地中海素醬 義大利麵	滷蘭花干 蘭花干(滷)	地瓜條 地瓜條(烤)	西芹筍白筍 筍白筍,西芹(炒)	田園花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜		6.3	2.5	2	2.5	791
22	五	芝麻飯	梅乾素肉 素肉,梅乾菜,筍乾(燒)	糖醋杏鮑菇 杏鮑菇,彩椒(炒)	三色玉米 玉米粒,時蔬(蒸)	腐皮滷白菜 豆腐皮,大白菜(蒸)	青菜	水果	6.2	2.5	1.5	2.5	772
25	一	招牌 香菇素油飯	茄汁豆腸 豆腸(燒)	滷味雙拼 豆干,海結(滷)	★山藥捲 山藥捲(炸)	紅片甘藍 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜	水果	6.4	2	2	2.5	761
26	二	糙米飯	葡汁豆腐煲 油豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	鮮蔬冬粉 冬粉,時蔬,紅蘿蔔(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜,時蔬(炒)	青菜		6.5	2.5	2	2.6	810
27	三	香Q白飯	五香豆包 豆包(燒)	韓式炒年糕 泡菜,年糕(燒)	薑絲海茸 海茸,薑(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	青菜	乳品	6.6	2.5	2	2.5	812
28	四	芝麻飯	酸菜炒素肚 素肚,酸菜(燒)	毛豆炒蛋 毛豆,蛋(炒)	薯格格 薯球(炸)	鮮菇蘿蔔 蘿蔔,菇類(蒸)	有機 蔬菜		6.4	2.5	2	2.4	794
29	五	香Q白飯	醬爆乾片 豆干,時蔬(炒)	焗烤鮮蔬 馬鈴薯 馬鈴薯,花椰菜,起司(烤)	腐皮高麗 高麗菜,豆腐皮(炒)	彩椒甜豆 甜豆,彩椒(炒)	青菜	水果	6.3	2.5	1.5	2.4	774

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★