

※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	奶品	水果	糖	其他			
11	二	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	鹹水雞 雞肉、蔬菜-炒	豬肉小炒 肉絲、豆干、蔬菜-炒	鮑菇花椰 花椰菜、杏鮑菇-炒	綠色蔬菜	冬瓜QQ圓 QQ圓、冬瓜磚			7.2	2.5	2.5	2.0	854
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	薑汁野菜豚片 豬肉、蔬菜-炒	乾鍋甜不辣雞 雞肉、甜不辣-燒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、豬肉	乳品		7.0	2.5	2.5	2.0	840
13	四	DIY拌飯 *搭瓜子肉燥* 白米-蒸	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜子滷肉燥 豬絞肉、瓜子、干丁-油	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬、豬肉	水果		6.8	3.0	2.8	2.0	877
14	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	洋釀翅小腿X2 雞肉-燒	嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜-煮	津白冬粉 白菜、冬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、昆布片			7.0	2.6	2.5	2.0	848
17	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	三杯雙拼雞 雞肉、豆腐、米血糕-炒	燴炒赤肉 豬肉、白菜、胡蘿蔔-燒	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆			7.2	2.5	2.6	2.0	859
18	二	白米飯 白米-蒸	醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	田園雞丁 雞肉、玉米、毛豆-炒	招牌滷味 豆干、海帶-油	綠色蔬菜	肉骨茶湯 洋芋、豬肉、蔬菜			6.8	2.7	2.8	2.0	855
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	客家滷肉 豬肉、筍、梅干-油	柴魚雞柳 雞肉、蔬菜、柴魚-煮	腐竹高麗 高麗菜、蔬菜、腐竹-炒	有機蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜、牛蒡、雞肉	乳品		6.8	2.5	2.5	2.0	826
20	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	▲地瓜薯條 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	水果		7.2	2.7	2.7	2.0	878
21	五	小米飯 白米、小米-蒸	豆乳蔥香雞 雞肉、蔬菜、洋蔥-煮	豚燒煨腐 豬肉、豆腐-燒	彩繪寬粉 蔬菜、寬粉-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉、蔬菜	TAP 豆奶		7.0	2.5	2.5	2.0	840
24	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	蜜汁魚X2 魚肉-燒	和風拌肉片 豬肉、蔬菜-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉			6.8	2.8	2.6	2.0	853
25	二	白米飯 白米-蒸	醬燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	★▲脆香 鹹酥雞X2 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜			6.8	2.7	2.8	2.0	855
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸	打拋雞粒 雞肉、蔬菜-炒	海帶肉絲 肉絲、海帶-炒	啵啵玉米薯丁 玉米、馬鈴薯-炒	有機蔬菜	砂鍋小排湯 豬肉、蔬菜	乳品		7.0	2.5	2.5	2.0	840
27	四	招牌炒麵 麵-炒	嫩汁里肌排X1 豬肉-燒	雞蓉蒸蛋 雞蛋、雞肉-蒸	菇香燻筍 筍、菇-燻	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果		7.2	2.6	2.5	2.0	862

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及 蛋製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	
						魚、肉類	其他
0次	2次	12次	12次	24次	2次	0次	1次
						★油炸品	
						✓甜湯	
						3次	



- ◆每天早晚一杯奶
- ◆菜比水果多一點
- ◆豆魚蛋肉一掌心

- ★每餐水果拳頭大
- ★飯跟蔬菜一樣多
- ★堅果種子一茶匙