

※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	副菜 一	副菜 二	青菜	湯	附品	午餐 熱量	午餐 蛋白質	午餐 脂肪	午餐 碳水化合物	午餐 纖維	午餐 鈣	午餐 鐵
11	二	白米飯 白米-蒸	鹹水雞 雞肉、蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干、肉絲、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	乳品	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		7.0	2.5	2.5	2.0	840		
13	四	DIY拌飯 *搭瓜仔肉燥* 白米-蒸	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸 / 大成或卜蜂	瓜仔滷肉燥 豬絞肉、瓜仔、干丁-滷	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	清香白菜 白菜、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	芋頭西谷米 芋頭丁、西谷米	乳品	7.2	2.5	2.6	2.0	850		
18	二	白米飯 白米-蒸	醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	營養滿滿蛋 毛豆、雞蛋、雞茸-炒	招牌滷味 豆干、海帶-滷	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-滷	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	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉、蔬菜		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	乳品	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X3 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	水果	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	滷蛋X1 滷蛋-滷	菇香燜筍 筍、菇-燜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	TAP 豆奶	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 肉製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		✔甜滿			
						魚、肉類	其他								
0次	2次	4次	7次	12次		1次		1次	1次	3次	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