

※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	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	熱量
23	一	白飯 白米	卡非醬咖哩雞 雞肉, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-炒	干炒肉絲 豆干, 豬肉-炒	鮮菇白菜 白菜, 菇, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	海芽豆腐湯 海芽, 豆腐	乳品	7.0	2.5	2.5	2.0		840
24	二	白飯 白米	主廚燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	雞香彩繪丁 ※注意堅果過敏 雞絞肉, 玉米, 堅果-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	綠色蔬菜	紅豆麥片 紅豆, 麥片		7.2	2.5	2.7	2.0		863
25	三	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	肉燥嫩腐 豆腐, 豬絞肉, 毛豆-燒	鍋炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	筍香豬肉湯 竹筍, 豬肉		6.8	2.5	2.6	2.0		831
26	四	義大利麵 義大利麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸 / 卜蜂, 大成	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	紅絲花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	水果	7.5	2.5	2.8	2.0		889

◆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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	★油炸品
0次	0次	1次	3次	4次	0次	魚、肉類 0次 其他 0次	1次



惜食台灣 共同守護



1.珍食 均衡營養都選擇

2.適食 吃多少拿多少

3.惜食 飯菜吃光不浪費