

※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：陳俞琨(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	主食 份量	蛋 菜肉 份量	海 鮮 份 量	蔬 菜 份 量	熱 量 大 卡
17	六	香Q白飯 白米(蒸)	無錫滷肉 豬肉.油豆腐.蔬菜(滷)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	鍋燒筍茸 筍茸.蔬菜(燒)	有機蔬菜	燒仙草 綜合豆類.仙草		5.5	2.0	2.6	2.2	707
19	一	胚芽飯 白米.胚芽(蒸)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	菇菇燉雞 雞肉.蔬菜.菇(燉)	香甜玉米 玉米.蔬菜.毛豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐.蔬菜		5.5	2.2	2.5	2.0	713
20	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	南洋咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	栗香雞肉 雞肉.蔬菜.栗子(煮)	珍菇鮮瓜 鮮瓜.珍菇(炒)	有機蔬菜	香茅番茄湯 蔬菜.番茄		5.5	2.1	2.5	2.0	705
22	四	雞肉飯 白米.雞肉(蒸)	瓜仔肉燥 干丁.豬絞肉.瓜仔(滷)	▲★香酥魚條X2 魚肉(炸)	紅絲津白 大白菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆.薏仁	水果	5.6	2.0	2.7	2.0	714
26	一	香Q白飯 白米(蒸)	芝香翅腿X1 翅小腿(燒)	梅菜燉肉 豬肉.筍.梅菜(燉)	香拌干絲 豆干絲.海帶絲.蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜.雞肉	乳品	5.5	2.3	2.5	2.0	720
27	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★椒鹽魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	壽喜燒腐皮 蔬菜.豆皮(燒)	木耳燴瓜 鮮瓜.木耳(燴)	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜.豆腐.味噌		5.8	2.0	2.6	2.0	723
29	四	什錦炒麵 麵條.蔬菜(炒)	蔥爆豬柳 豬肉.洋蔥(炒)	玉米炒蛋 玉米.雞蛋(炒)	▲蘿蔔甜不辣 蘿蔔.海帶.甜不辣(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.豬肉		5.6	2.0	2.7	2.0	714

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

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	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		魚、肉類	其他	★油炸品	✔甜湯
1次	1次	4次	1次	7次	0次	2次	1次	2次	1次	2次	2次

- 【乳品類】：提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素。
- 【水果類】：是維生素C的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防相關代謝疾病。
- 【蔬菜類】：提供膳食纖維，幫助維持腸道健康預防便秘，並維持足夠抵抗力。也是維生素、植化素與礦物質良好來源。
- 【全穀雜糧類】：涵蓋穀類及富含澱粉的雜糧，未精製的全穀雜糧類含有豐富營養素。建議全穀占一天主食的 1/3以上。
- 【堅果種子類】：提供不飽和脂肪酸和維生素E、維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等 營養素。
- 【豆魚蛋肉類】：提供優質蛋白質與維生素等營養，豆魚蛋肉依序為優良蛋白質選擇優先順序。