

※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：陳俞瑾(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	水果	點心	其他	熱量/大卡	
2	四	白米飯 白米-蒸	京醬肉絲 豬肉、蔬菜-炒	雞粒豆腐煲 豆腐、雞肉、毛豆-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、洋蔥-炒	有機蔬菜	時令雞湯 蔬菜、雞肉		6.0	2.5	2.4	2.0	766
3	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	起司萵菇雞 雞肉、蔬菜、菇-燉	▲蜜汁肉丸X1 豬肉-燒	翠綠花椰 花椰菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	鮮蔬羅宋湯 蔬菜		6.0	2.3	2.5	2.0	755
6	一	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	招牌燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	清炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	✓綠豆薏仁 綠豆、薏仁		6.5	2.3	2.2	2.0	777
蔬食日													
7	二	有機白米飯 有機白米-蒸	茄汁薯塊豬 豬肉、洋蔥、馬鈴薯、毛豆-炒	芝麻小翅腿X1 雞肉、白芝麻-燒	啵啵玉米蛋 雞蛋、玉米-炒	有機蔬菜	赤肉蔬菜湯 蔬菜、豬肉	乳品	6.2	2.5	2.4	2.0	780
8	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	麻油菇菇雞 雞肉、蔬菜、菇-燉	叉燒肉條X2 豬肉-烤	木耳津白 白菜、木耳、蔬菜-炒	綠色蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、昆布片		6.0	2.3	2.5	2.0	755
9	四	義大利麵 義大利麵-煮	BBQ豬排X1 豬排-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	綠花椰菜 綠花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		6.5	2.3	2.5	2.0	790
10	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	滷味拼盤豬 豬肉、黑豆干、海帶-滷	★黃金炸魚X2 魚肉-炸	彩蔬寬粉 蔬菜、寬粉-炒	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.5	2.3	2.5	2.0	790
13	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、豆芽、蒜-炒	番茄滑蛋 雞蛋、番茄-炒	關東煮 豆腐、蘿蔔、茼蒿-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.3	2.0	796
14	二	有機白米飯 有機白米-蒸	照燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	豚香燉腐 豬肉、蔬菜、豆腐-燉	有機高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	✓紅豆湯 紅豆		6.5	2.5	2.5	2.0	805
15	三	白米飯 白米-蒸	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-炒	和風雞丁 雞肉、蔬菜、毛豆-燉	白菜滷 白菜、蔬菜-滷	綠色蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜、牛蒡、雞肉		6.0	2.5	2.2	2.0	757
16	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵-煮	★▲酥炸雞排X1 雞肉-炸	田園金粒豬 玉米、豬肉、洋蔥-炒	脆口海帶絲 海帶、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	水果	6.2	2.5	2.5	2.0	784
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	鐵板雞柳 雞肉、蔬菜-炒	醃醃香滷肉 豬肉、蘿蔔、豆干-滷	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 豬肉、薏仁、蔬菜		5.8	2.3	2.3	2.0	732
20	一	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜-燒	▲烤魷魚丸X2 魷魚丸-烤	匯拌冬粉 冬粉、豆芽、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯、蔬菜、雞肉		6.0	2.3	2.2	2.0	742
◆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)					
五穀及芽菜 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	✓甜湯				
						魚、肉類	其他						
1次	1次	7次	4次	12次	1次	2次	1次	2次	2次	2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