

※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	奶品	水果類 每餐(次/月)	豆製品類 每餐(次/月)	其他類 每餐(次/月)	肉類/魚 每餐(次/月)
11	二	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	✓冬瓜QQ圓 QQ圓、冬瓜磚		6.5	2.4	2.4	2.0
13	四	DIY拌飯 *搭瓜仔肉燥* 白米-蒸	★▲麥香雞X1 雞肉-炸	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		6.0	2.5	2.5	2.0
17	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	三杯雙拼雞 雞肉、豆腐、米血糕-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇-炒	有機蔬菜	✓芋頭西谷米 芋頭丁、西谷米		6.5	2.0	2.5	2.0
18	二	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	肉骨茶燉湯 豬肉、馬鈴薯、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2.5	1.6
20	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	胡蘿綠花椰 綠花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		6.7	2.2	2.5	2.0
24	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	和風拌肉片 豬肉、蔬菜-炒	蜜汁魚X2 魚肉-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉		6.0	2.5	2.5	2.0
25	二	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	水果	6.0	2.5	2.3	2.0
27	四	雞肉飯 白米、雞肉-蒸	嫩汁里肌排X1 豬肉-燒	彩繪寬粉 蔬菜、寬粉-炒	菇香燜筍 筍、菇-燜	有機蔬菜	✓綠豆湯 綠豆		6.5	2.2	2.5	2.0
◆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	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	3次	3次	7次	1次	1次	1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