

※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	主食	主菜	副菜	青菜	湯
1	一	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉.筍.梅菜-燉	金沙風味豆腐 豆腐.玉米.毛豆.雞絞肉-燒	燴炒白菜 白菜.胡蘿蔔.香菇-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.3	2.5	2.0	776
2	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉.米血.杏鮑菇-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	時瓜肉絲 時瓜.木耳.肉絲-炒	有機蔬菜	紅棗瘦肉湯 馬鈴薯.豬肉.紅棗		6.5	2.4	2.4	2.0	793
3	三	紅藜飯 白米.紅藜	糖醋鳳梨豬 豬肉.洋蔥.鳳梨-炒	甘藍雞絲 高麗菜.蔬菜.雞絲-炒	滷味海帶 海帶.豆干-滷	青菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔.丸子		6.3	2.5	2.4	2.0	787
4	四	DIY麵 *搭配咖哩醬水 麵	★酥炸豬排X1 豬肉-炸	咖哩雞茸醬 雞絞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-炒	脆炒豆芽 豆芽菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.蔬菜	乳品	6.3	2.4	2.5	2.0	784
5	五	胚芽飯 白米.胚芽	花瓜燉雞 雞肉.豆干.花瓜-燉	照燒豬肉 豬肉.蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜.胡蘿蔔-炒	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉		6.3	2.4	2.4	2.0	779
8	一 蔬食日	芝麻飯 白米.芝麻	蒸蛋 雞蛋-蒸	橙汁肉片 豬肉.洋蔥-炒	匯拌干絲 豆干絲.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶粉		6.5	2.4	2.5	2.0	798
9	二	有機白飯 有機白米	菇菇燉雞 雞肉.蔬菜.金針菇.香菇-燉	肉燥滷蛋X1 (友善蛋) 豬絞肉.友善蛋-滷	有機包心白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳.粉絲-炒	青菜	昆布豆腐湯 豆腐.海帶片		6.3	2.4	2.4	2.0	779
10	三	白飯 白米	拿波里醬豬肉 豬肉.洋蔥-燒	田園四角丁 豆干丁.玉米-炒	清翠高麗 高麗菜.胡蘿蔔.木耳-炒	青菜	元氣雞湯 蔬菜.雞肉.香菇		6.3	2.4	2.4	2.0	779
11	四	奶香牛肝菌 風味燉飯 白米	★炸雞翅X1 雞肉-炸	海帶肉絲 海帶.肉絲-炒	雙色花椰 花椰菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋.蔬菜	水果	6.5	2.4	2.5	2.0	798
12	五	紫米飯 白米.紫米	Q彈年糕雞 雞肉.年糕-炒	回鍋肉片 豬肉.回鍋干片.木耳-炒	時令鮮瓜 鮮瓜.蔬菜-炒	青菜	酸菜赤肉湯 蔬菜.酸菜.豬肉		6.5	2.4	2.5	2.0	798
15	一	紅藜飯 白米.紅藜	嫩菇燒雞 *有機黑蠟菇* 雞肉.菇.蔬菜-燒	豆皮燴豬 豬肉.洋蔥.豆皮-炒	鄉野炒筍 筍.胡蘿蔔.毛豆-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		6.3	2.4	2.4	2.0	779
16	二	有機白飯 有機白米	果香燒魚X2 (生鮮水產) 烏魚.百香果-燒	高麗肉絲 高麗菜.豬肉絲.蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔.油豆腐.甜不辣-煮	有機蔬菜	麻油風味雞湯 雞肉.蔬菜	乳品	6.5	2.3	2.4	2.0	786
17	三	白飯 白米	卡邦尼燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-燉	金粒絞肉 玉米.洋菇.豬絞肉-炒	津炒白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	青菜	飄香肉片湯 蔬菜.豬肉		6.4	2.3	2.4	2.0	779
18	四	什蔬炒麵 麵.蔬菜	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	豆干小炒 豆干.木耳-炒	鍋香海帶 海帶.蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲蘿蔔湯 蘿蔔		6.3	2.4	2.4	2.0	779
19	五	白飯 白米	滷小棒腿X2 小棒腿-滷	筍香燒肉 豬肉.筍.梅菜-燒	鮮蔬高麗 高麗.蔬菜-炒	青菜	紅豆湯圓 紅豆.湯圓		6.4	2.3	2.3	2.0	774
22	一 蔬食日	芝麻飯 白米.芝麻-蒸	肉香滷腐 豆腐.豬絞肉-滷	毛豆蒸蛋 雞蛋.毛豆-蒸	和風蘿蔔 蘿蔔.蔬菜-煮	有機蔬菜	米粉湯 米粉.豬肉.油蔥		6.4	2.4	2.4	2.0	786
23	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-炒	玉米雞茸蛋 雞蛋.玉米.雞茸-炒	有機高麗菜 高麗菜.木耳.胡蘿蔔.豆皮-炒	青菜	燒仙草 仙草.綠豆.大豆	水果	6.5	2.4	2.5	2.0	798
24	三	小米飯 白米.小米-蒸	洋蔥肉片 豬肉.洋蔥-炒	甜條炒雞 雞肉.甜不辣-炒	珍菇白菜 白菜.珍菇.胡蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉		6.4	2.4	2.4	2.0	786
26	五	茄汁義大利麵 義大利麵	★炸雞翅X1 雞肉-炸	肉絲綠花椰 肉絲.綠花椰菜.胡蘿蔔-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	青菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.0	805
29	一	白飯 白米	腐燒雞肉 雞肉.豆腐.胡蘿蔔-燒	★金黃魚排X1 虱目魚排-炸	洋薯玉米 玉米.馬鈴薯-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉	TAP 豆 (356)	6.3	2.4	2.5	2.0	784
30	二	海苔香鬆 有機白飯 有機白米.香鬆	泡菜肉片 豬肉.白菜-炒	麥克雞塊X2 雞塊-預炸.烤	韓式拌菜 黃豆芽.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	鮮蔬魚丸湯 蔬菜.魚丸		6.3	2.4	2.4	2.0	779
31	三	白飯 白米	清香燉雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-燉	打拋豬肉 豬絞肉.蔬菜-炒	砂鍋白菜 白菜.金針菇.香菇.胡蘿蔔-炒	青菜	大滷湯 豆腐.蔬菜		6.3	2.4	2.3	2.0	775

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、鈣質、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)

主類及  
其製品 豬肉及  
海鮮 豬肉 雞肉 生鮮食材 ▲調理食品 ▲加工食品 ★油炸品 ✓甜湯

2次 1次 8次 12次 21次 1次 1次 1次 5次 4次

友善蛋：雞蛋白質生產，讓營養更有溫度

友善飼養的雞隻活動空間更大、壓力更小，因此生下的雞蛋營養成分更穩定、品質更佳。

雞蛋是營養豐富的食品！主要可分為蛋白、蛋白及蛋白黃等三部分，以蛋白及蛋白黃為可食的部分。雞蛋幾乎含有人體必需的所有營養物質，如蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素和鐵、鈣、鉀等礦物質，被人們稱作「理想的營養庫」。

另外你知道嗎？蛋白黃的顏色是受到飼料種類的影響喔，如飼料裡含有較多的黃色玉米、金盞花、β-胡蘿蔔素或青綠飼料等，則雞蛋的蛋白黃顏色就會加深，與蛋白的營養成分較無關聯。

