

※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	營養師 陳俞瑄 營養師 陳俞瑄	營養師 陳俞瑄 營養師 陳俞瑄	營養師 陳俞瑄 營養師 陳俞瑄	營養師 陳俞瑄 營養師 陳俞瑄	營養師 陳俞瑄 營養師 陳俞瑄
5	一	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燒	金沙豆腐煲 豆腐, 雞絞肉-燒	清炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機菜	紅豆湯 紅豆		6.5	2.4	2.5	2.9	788
6	二	有機白飯 有機白米	醬燒魚丁 (生鮮水產品) 魚, 彩椒-燒	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-炒	滷味海帶 海帶片, 豆干-滷	有機菜	赤肉蔬菜湯 豬肉, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.9	805
8	四	拿波里 義大利麵 義大利麵	★酥炸雞翅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	有機菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	乳品	6.5	2.4	2.4	2.9	783
12	一	紅藜飯 白米, 紅藜	豆干小炒 豆干, 豬肉絲-炒	麻油菇菇雞 *有機杏鮑菇 雞肉, 蔬菜, 菇-燉	鄉野炒筍 筍, 胡蘿蔔, 毛豆-炒	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		6.5	2.5	2.5	2.9	805
13	二	海苔香鬆 有機白飯 有機白米, 香鬆	飄香燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	有機高麗菜 高麗菜, 木耳, 胡蘿蔔, 豆皮-炒	履歷菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.5	2.5	2.9	805
15	四	五穀飯 白米, 穀物	小翅腿X2 翅腿-滷	肉末綴豆丁 豆干, 豬絞肉, 毛豆-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	有機菜	香菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 香菇		6.5	2.5	2.4	2.9	787
19	一	芝麻飯 白米, 芝麻	紅燒燴肉 豬肉片, 洋蔥, 豆腐-燴	麥克雞塊X2 雞塊-預炸, 烤	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		6.4	2.4	2.4	2.9	786
20	二	有機白飯 有機白米	茄汁薯塊豬 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥-炒	雙色花椰 花椰, 胡蘿蔔-炒	有機菜	元氣雞湯 蔬菜, 雞肉	乳品	6.3	2.4	2.4	2.9	779
22	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵	滷排骨X1 排骨-滷	玉米雞蓉 玉米, 雞絞肉-炒	翡翠芽菜 綠豆芽, 海帶芽, 芝麻-煮	有機菜	日式味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚, 味噌		6.5	2.5	2.4	2.9	801

◆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 豆制品	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	✓罐頭品		
		5次	2次	9次	0次	1次	1次						
		1次	1次										

菠菜當季最鮮綠，營養跟著更給力！

台灣菠菜產季為秋末春初，在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會。而且產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。因此選擇當季的國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。菠菜是許多維生素和礦物質的極佳來源，也含有豐富植化素，其包含的碳水化合物大部分由纖維組成，非常健康，有蔬菜之王、維生素寶庫美稱。特別是含較多的β-胡蘿蔔素、葉黃素、維生素A、葉酸，能保護眼睛、皮膚、頭髮和幫助細胞正常生長。另外你知道嗎？其實菠菜可以和豆腐一起吃唷，只要適量即可！因為分解出來的物質會在腸道結合隨糞便排出，所以並不會造成身體結石的問題～

資料來源：衛生福利部國民健康署、康健

