

※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	附品	營養素	營養素	營養素	營養素	營養素
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉,米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	鍋香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜,蔬菜,豬肉	乳品	6.3	2.4	2.5	2.0	784
7	二	有機白飯 有機白米	主廚燉肉 豬肉,蔬菜-燉	金沙風味豆腐 豆腐,毛豆-燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.4	2.4	2.0	779
9	四	義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	胡蘿蔔花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.5	2.0	798
13	一	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	金菇高麗 (有機菇) 高麗菜,金菇-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.3	2.4	2.4	2.0	779
14	二	有機白飯 有機白米	義式燉雞 雞肉,菇,蔬菜-燉	香料肉丸子X2 肉丸子,香料-燒	玉米薯丁 玉米,馬鈴薯-炒	有機蔬菜	蘿蔔燉湯 蘿蔔	乳品	6.5	2.3	2.4	2.0	786
16	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	小棒腿X2 小棒腿-滷	螞蟻上樹 粉絲,絞肉-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.3	2.4	2.4	2.0	779
20	一	白飯 白米	南洋豬肉 豬肉,馬鈴薯-炒	雞燒豆腐 雞茸,豆腐,毛豆-燒	有機高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅豆麥片 紅豆,麥片		6.4	2.4	2.4	2.0	786
21	二	有機白飯 有機白米	糖醋燒魚X2 (生鮮水產品) 魚-過油燒	干炒肉片 豆干,豬肉,蔬菜-炒	洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蔬菜,菇,雞肉	水果	6.5	2.4	2.5	2.0	798
23	四	DIY麵條 *搭配打拋肉* 麵	台味打拋豬 豬絞肉,蔬菜-炒	★卡拉雞排X1 雞肉-炸	清香炒筍 筍,蔬菜-炒	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬,豬肉		6.3	2.4	2.4	2.0	779
27	一	紅藜飯 白米,紅藜	蒸蛋 雞蛋-蒸	梅筍燒肉 豬肉,筍,梅干菜-燒	爆香冬粉 冬粉,蔬菜-炒	有機蔬菜	TAP 番茄玉米排骨湯 (4) 番茄,玉米,菇,豬肉		6.3	2.4	2.5	2.0	784
28	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-炒	丁香肉末 豬絞肉,豆干丁,毛豆-炒 / 魚-蒸	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,蔬菜,豬肉		6.3	2.4	2.4	2.0	779
30	四	DIY肉燥飯 *搭配肉燥* 白米	照燒雞肉 雞肉,蔬菜,芝麻,甜條-燒	肉燥滷蛋X1 雞蛋,豬絞肉-滷	紅蘿白菜 白菜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草,綠豆,大豆		6.3	2.4	2.4	2.0	779

◆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)	
魚類及 其他製品	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品		▲加工食品	
2次	1次	3次	6次	12次	0次	魚、肉類 3次	其他 1次
						★油炸品	✓甜湯
						3次	3次

三章一Q知多少



CAS優良農產品標章



有機農產品標章



產銷履歷農產品標章



臺灣農產品生產追溯條碼

