

※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	主菜 二	副菜一	青菜	湯	附品	午餐標準 /份	午餐實際 內用 /份	油質實際 電子秤/份	蔬菜類/份	熱量/大 卡
2	四	白米飯 白米-蒸	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜-炒	★▲麥香雞X1 雞肉-炸	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		7.0	2.5	2.5	2.0	840
3	五	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	蜜汁豬肋排X1 豬肉-燒	起司葷菇雞 雞肉, 蔬菜, 菇-燉	翠綠花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬羅宋湯 蔬菜		7.3	2.5	2.7	2.0	870
6	一	白米飯 白米-蒸	招牌燒肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	清炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		7.5	2.5	3.0	2.0	898
7	二	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	鹹水雞 雞肉, 蔬菜-炒	茄汁薯塊豬 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯, 毛豆-炒	啵啵玉米蛋 雞蛋, 玉米-炒	綠色蔬菜	赤肉蔬菜湯 蔬菜, 豬肉		7.5	2.7	2.5	2.0	890
8	三	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐, 昆布片		7.2	2.5	2.6	2.0	859
9	四	義大利麵 義大利麵-煮	BBQ豬排X1 豬排-燒	義式肉醬 豬肉, 蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		7.8	2.5	3.0	2.0	919
10	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	滷味拼盤豬 豬肉, 黑豆干, 海帶-滷	黑胡椒肉串X1 雞肉-燒	彩蔬寬粉 蔬菜, 寬粉-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉		7.5	2.5	2.6	2.0	880
13	一	糙米飯 白米, 糙米-蒸	蒜泥肉片 豬肉, 豆芽, 蒜-炒	▲魚輪關東煮 魚輪捲X1, 油豆腐, 蘿蔔-煮	番茄滑蛋 雞蛋, 番茄-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		7.5	2.5	2.6	2.0	880
14	二	白米飯 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	香菇燴白菜 白菜, 香菇, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆		7.5	2.5	3.0	2.0	898
15	三	有機白米飯 有機白米-蒸	酸甜醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-炒	柴魚雞汁蒸蛋 雞蛋, 雞肉, 柴魚-蒸	有機高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜, 牛蒡, 雞肉	TAP 豆奶	7.2	2.5	2.5	2.0	854
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		7.5	2.5	3.0	2.0	898
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	有機蔬菜	薏仁小排湯 豬肉, 薏仁, 蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863
◆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。													
主菜一 種類(次/月)				主菜一 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						
0次	1次	7次	4次	11次	1次	2次	1次	3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