

※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	附品	糖	油	鹽	味精	其他
11	二	白米飯 白米-蒸	鹹水雞 清肉丁, 雞胸丁, 蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干, 豬前腿肉絲, 蔬菜-炒	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.0	854
12	三	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	薑汁野菜豚片 豬前腿肉片, 蔬菜-炒	乾鍋甜不辣雞 清肉丁, 雞胸丁, 甜不辣-燒	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
13	四	DIY拌飯 *搭瓜仔肉燥* 白米-蒸	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸 / 大成或卜蜂	瓜仔滷肉燥 豬絞肉, 瓜仔, 干丁-滷	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	綠色蔬菜	水果	6.8	3.0	2.8	2.0	877
14	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	嫩汁豬肉 豬前腿肉塊, 蔬菜-煮	★▲柳葉魚X2 魚-炸 / 冠霖	◎香焗白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.6	2.5	2.0	848
17	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	三杯雙拼雞 清肉丁, 雞胸丁, 豆腐, 米血糕-炒	燴炒赤肉 豬前腿肉片, 白菜, 胡蘿蔔-燒	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 珍菇-炒		水果	7.2	2.5	2.6	2.0	859
18	二	白米飯 白米-蒸	★醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 烏魚/虱目魚-炸燒	◎營養乳酪蛋 毛豆, 雞蛋, 雞茸-炒	招牌滷味 豆干, 海帶-滷	綠色蔬菜		6.8	2.7	2.8	2.0	855
19	三	白米飯 白米-蒸	客家滷肉 豬前腿肉塊, 筍, 梅干-滷	柴魚雞柳 雞柳, 蔬菜, 柴魚-煮	腐竹高麗 高麗菜, 蔬菜, 腐竹-炒	綠色蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	826
20	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞翅-炸	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	胡蘿綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.7	2.7	2.0	878
21	五	小米飯 白米, 小米-蒸	豆乳蔥香雞 清肉丁, 雞胸丁, 蔬菜, 蔥-煮	豚燒煨腐 豬絞肉, 豆腐-燒	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
24	一	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸 / 全國漁會或冠霖	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 胡蘿蔔-炒	彩繪寬粉 蔬菜, 寬粉-炒	綠色蔬菜	水果	6.8	2.8	2.6	2.0	853
蔬食日												
25	二	白米飯 白米-蒸	醬燒豬肉 豬前腿肉塊, 蘿蔔-燒	★▲脆香 鹽酥雞X2 雞胸肉-炸 / 大成	蒜炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜		6.8	2.7	2.8	2.0	855
26	三	白米飯 白米-蒸	打拋雞粒 清肉丁, 雞胸丁, 蔬菜-炒	海帶肉絲 豬前腿肉絲, 海帶-炒	◎起司啵啵丁 玉米, 馬鈴薯-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
27	四	招牌炒麵 麵-炒	嫩汁里肌排X1 豬肉排-燒	雞汁香鬆蒸蛋 雞絞肉, 香鬆, 雞蛋-蒸	菇香燻筍 筍, 菇-燻	綠色蔬菜	水果	7.2	2.6	2.5	2.0	862

◆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
0次	2次	5次	6次	11次	2次	魚、肉類	其他	4次	0次
						2次	0次		



- ◆每天早晚一杯奶
- ★每餐水果拳頭大
- ◆菜比水果多一點
- ★飯跟蔬菜一樣多
- ◆豆魚蛋肉一掌心
- ★堅果種子一茶匙