

※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	午餐標準 重量(克)	午餐標準 份數	晚餐標準 重量(克)	晚餐標準 份數	晚餐/大 份		
11	二	有機白米飯 有機白米-蒸	鹹水雞 雞肉、蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干、肉絲、蔬菜-炒	鮑菇花椰 花椰菜、杏鮑菇-炒	有機蔬菜	冬瓜QQ圓 QQ圓、冬瓜磚		6.5	2.4	2.4	2.0	793		
12	三	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	薑汁野菜豚片 豬肉、蔬菜-炒	乾鍋甜不辣雞 雞肉、甜不辣-燒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、豬肉		6.5	2.5	2.6	2.0	810		
13	四	DIY拌飯 *搭瓜仔肉燥 白米-蒸	★▲麥香雞X1 雞肉-炸	瓜仔滷肉燥 豬絞肉、瓜仔、干丁-滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬、豬肉	豆漿	6.0	2.5	2.5	2.0	770		
14	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜-煮	洋釀翅小腿X1 雞肉-燒	津白冬粉 白菜、冬粉、蔬菜-炒	綠色蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、昆布片		6.4	2.5	2.5	2.0	798		
17	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	三杯豆腐 豆腐-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇-炒	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭丁、西谷米		6.5	2.0	2.5	2.0	768		
蔬食日															
18	二	有機白米飯 有機白米-蒸	醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	營養滿滿蛋 毛豆、雞蛋、雞茸-炒	招牌滷味 豆干、海帶-滷	有機蔬菜	肉骨茶湯 洋芋、豬肉、蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2.5	1.6	795		
19	三	白米飯 白米-蒸	客家滷肉 豬肉、筍、梅干-滷	柴魚雞柳 雞肉、蔬菜、柴魚-煮	腐竹高麗 高麗菜、蔬菜、腐竹-炒	綠色蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜、牛蒡、雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805		
20	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	TAP 豆奶	6.7	2.2	2.5	2.0	797		
21	五	小米飯 白米、小米-蒸	豆乳蔥香雞 雞肉、蔬菜、洋蔥-煮	豚燒煨腐 豬肉、豆腐-燒	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉、蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805		
24	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	和風拌肉片 豬肉、蔬菜-炒	蜜汁魚X2 魚肉-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉		6.0	2.5	2.5	2.0	770		
25	二	有機白米飯 有機白米-蒸	醬燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	★▲脆香 鹹酥雞X2 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	乳品	6.0	2.5	2.3	2.0	761		
26	三	白米飯 白米-蒸	打拋雞粒 雞肉、蔬菜-炒	海帶肉絲 肉絲、海帶-炒	啵啵玉米薯丁 玉米、馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	砂鍋小排湯 豬肉、蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805		
27	四	雞肉飯 白米、雞肉-蒸	嫩汁里肌排X1 豬肉-燒	彩繪寬粉 蔬菜、寬粉-炒	菇香燜筍 筍、菇-燜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	豆漿	6.5	2.2	2.5	2.0	783		
◆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)															
豆類及其製品		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		副菜食材特性分析(次/月)				其他分析(次/月)	
										▲加工食品					
										魚、肉類		其他		★油炸品	
1次		1次		6次		5次		12次		1次		1次		3次	
												1次		3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