

※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

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	甜品	糖類	脂肪	鈉	蛋白質	纖維
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	有機蔬菜	冬瓜QQ圓 QQ圓, 冬瓜磚	水果	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	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	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔滷肉燥 豬絞肉, 瓜仔, 干丁-油	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬, 豬肉		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(帶骨) 雞肉-燒	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	三杯雙拼雞 雞肉, 豆腐, 米血糕-炒	燴炒赤肉 豬肉, 白菜, 胡蘿蔔-燒	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭丁, 西谷米		6.5	2.0	2.5	2.0	768
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	有機蔬菜	肉骨茶湯 洋芋, 豬肉, 蔬菜	水果+乳品	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-油	柴魚雞柳 雞肉, 蔬菜, 柴魚-煮	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(帶骨) 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		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, 蔥-煮	豚燒煨腐 豬肉, 豆腐-燒	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	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	雞汁香鬆蒸蛋 雞絞肉, 雞蛋, 香鬆-蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜	水果+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	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, 雞肉-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	TAP豆奶	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。

豆類及乳製品	魚肉及海鮮	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)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	魚、肉類	加工食品	其他	★油炸品	✓甜湯
0次	1次	6次	6次	12次	1次	0次	2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