

※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）。

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	飲品	水果	點心	宵夜	其他	
11	二	白米飯 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	綠色蔬菜	冬瓜QQ圓 QQ圓、冬瓜磚		7.2	2.5	2.5	2.0	854
12	三	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、豬肉	水果	7.0	2.5	2.5	2.0	849
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-滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬、豬肉		6.8	3.0	2.8	2.0	877
14	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	洋釀翅小腿X2 雞肉-燒	嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜-煮	津白冬粉 白菜、冬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、昆布片		7.0	2.6	2.5	2.0	848
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	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇-炒	綠色蔬菜	油蔥米粉湯 米粉、蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0	859
18	二	白米飯 白米-蒸	蜜汁豬肋排X1 豬肉-燒	營養滿滿蛋 毛豆、雞蛋、雞茸-炒	招牌滷味 豆干、海帶-滷	綠色蔬菜	肉骨茶湯 洋芋、豬肉、蔬菜	優酪乳	6.8	2.7	2.8	2.0	855
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	客家滷肉 豬肉、筍、梅干-滷	蒲燒魚X1 魚-蒸	腐竹高麗 高麗菜、蔬菜、腐竹-炒	有機蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜、牛蒡、雞肉		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 雞肉-炸	叉燒肉薯條雙拼 豬肉、地瓜薯條-烤	胡蘿綠花椰 綠花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	TAP豆奶	7.2	2.7	2.7	2.0	878
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	彩繪寬粉 蔬菜、寬粉-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉、蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
24	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	和風拌肉片 豬肉、蔬菜-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉		6.8	2.8	2.6	2.0	853
25	二	白米飯 白米-蒸	醬燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	★▲脆香鹹酥雞X3 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.8	2.7	2.8	2.0	855
26	三	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	砂鍋小排湯 豬肉、蔬菜	果汁	7.0	2.5	2.5	2.0	840
27	四	雞肉飯 白米、雞肉-蒸	嫩汁里肌排X1 豬肉-燒	滷蛋X1 滷蛋-滷	菇香燜筍 筍、菇-燜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		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)	
主菜種類 菜名	主菜種類 類別	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	5次	7次	12次	1次	2次	1次	3次	2次



每天早晚一杯奶



每餐水果半個大



菜比水果多一點



蔬菜蔬菜一條多



豆腐魚肉一掌心



堅果種子一茶匙

我的餐盤



宜明吃·營養新系列



研經堂藥研中心 1-16 號舖



香港中環皇后大道中 1-16 號舖

- ◆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

※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	飲品
11	二	白米飯 白米-蒸	素蟹黃豆腐煲 豆腐、蔬菜、筍-煮	三杯菇菇麵輪 麵輪、菇、蔬菜-炒	匯拌粉絲 蔬菜、粉絲-炒	綠色蔬菜	冬瓜QQ圓 QQ圓、冬瓜磚	
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	錦繡素羹 白菜、素羹、蔬菜-煮	紅燒皇帝豆 皇帝豆、蔬菜-燒	翠丁三寶 豆干丁、蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯 薏仁、蔬菜	水果
13	四	田園拌飯 白米-拌	客家黑干 黑豆干、酸菜-炒	蜜汁腸捲 豆腸捲、蔬菜-燒	清炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	什錦素肉絲湯 時蔬、素肉絲	
14	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	萵菇豆包 豆包、菇-燒	香料燉菜 馬鈴薯、蔬菜-燉	腐皮鮮瓜 腐皮、鮮瓜-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、昆布片	
17	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	薑汁四角燒 豆腐-燒	沙茶干片 豆干、蔬菜-炒	金粒薯塊 馬鈴薯、玉米、素火腿-炒	綠色蔬菜	芋頭西谷米 芋頭丁、西谷米	
18	二	白米飯 白米-蒸	梅筍香凍腐 凍豆腐、筍、梅干菜-燒	齋炒腰花 腰花、蔬菜-炒	時錦高麗菜 高麗菜、金菇、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 素肉、馬鈴薯、蔬菜	優酪乳
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	香菇素肉燥 素肉燥、香菇、蔬菜-油	五柳彩蔬 黃紅椒、青椒、豆芽、木耳-炒	糖醋蘭花干 蘭花干-燒	有機蔬菜	牛蒡煲湯 菇、蔬菜、牛蒡	
20	四	義大利麵 義大利麵-煮	茄汁骰子腐 豆腐、蔬菜-燒	★香酥天婦羅 山藥捲、地瓜-炸	胡蘿綠花椰 花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	TAP豆奶
21	五	小米飯 白米、小米-蒸	京醬大腐皮 大豆包-燒	高纖拌毛豆 毛豆、玉米、藜麥-拌	脆口海帶 海帶絲、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	酸菜素肉湯 酸菜、素肉、蔬菜	
24	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	羅漢百頁 百頁豆腐-燒	榨菜油片 榨菜、油片、豆芽、胡蘿蔔-炒	紅燒油燜筍 筍、蔬菜-燜	綠色蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	
25	二	白米飯 白米-蒸	豆豉乾鍋干片 豆干片、青椒-炒	木須腐皮 腐皮、木耳、胡蘿蔔-炒	珍菇高麗 高麗菜、珍菇-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸	香椿烤麩 烤麩、雪菜、素火腿-炒	打拋素肉 素肉燥、蔬菜-炒	泡酥津白 白菜、蔬菜、油泡-炒	有機蔬菜	砂鍋素肉湯 素肉、蔬菜	果汁
27	四	招牌炒麵 麵-炒	蒲燒豆包 豆包、白芝麻-燒	★金黃可樂餅X1 可樂餅-炸	清香雙絲 海帶絲、豆干絲-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	

◆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。



- ◆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