※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	乳	蛋	魚	豆	其他
1	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	豬肉小炒 豬肉,豆干-炒	清炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆,薏仁					7.2 2.4 2.5 2.0 847
2	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜炒肉片 豬肉,蒜,豆芽-炒	甜不辣滷雞 雞肉,甜不辣,豆腐-滷	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋,豬肉	優酪乳				6.8 2.5 2.5 2.0 826
3	四	義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤/明燻	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯					7.5 2.5 2.7 2.0 884
4	五	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	蠔油菇燜雞 雞肉,香菇,蔬菜-炒	椒鹽魷魚丸X2 魷魚丸-烤/立品	翠炒白菜 白菜,木耳,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍香豬肉湯 筍,豬肉	水果				6.7 2.5 2.8 2.0 833
7	一	小米飯 白米,小米-蒸	五香滷肉 豬肉,筍,梅干-燉	起司馬鈴薯蒸蛋 雞蛋,馬鈴薯,起司-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜,金菇,蔬菜-炒	綠色蔬菜	冬瓜珍珠 珍珠,冬瓜糖					7.0 2.5 2.5 2.0 840
8	二	芝香海苔飯 白米,海苔,白芝麻-蒸	韓式年糕雞 雞肉,年糕,白菜-炒	木耳肉絲 豬肉,木耳,洋蔥-炒	雜菜寬粉 寬粉,豆芽,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	海帶豆腐湯 海帶,豆腐					6.8 2.5 2.6 2.0 831
9	三	有機白米飯 有機白米-蒸	紅燒豬肉燴 豬肉,洋蔥,蘿蔔-炒	金黃炸魚X2 魚肉-炸	腐皮高麗菜 高麗菜,腐皮,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	枸杞雞湯 馬鈴薯,雞肉,枸杞	優酪乳				6.7 2.5 2.7 2.0 828
10	四	雙 ~ 十 ~ 假 ~ 期										
11	五	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	和風肉片 豬肉,白菜,木耳-燒	油腐塔香雞 雞肉,油腐,九層塔-炒	彩蔬玉米 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,豬肉	水果				6.8 2.5 2.5 2.0 826
14	一	白米飯 白米-蒸	卡卡雞X1 雞肉-炸/卜蜂	打拋豬肉 豬肉,洋蔥,番茄,九層塔-炒	飄香滷味 豆干,海帶-滷	綠色蔬菜	清甜筍湯 筍,菇					6.8 2.5 2.8 2.0 840
15	二	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	菇菇燉雞 雞肉,菇,凍豆腐-燉	燒烤肉排X1 豬肉-烤	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜,豬肉					7.0 2.5 2.5 2.0 840
16	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉,豆皮,蔬菜-燒	翅小腿X2 雞肉-滷	木耳高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯,豬肉	優酪乳				6.8 2.5 2.5 2.0 826
17	四	雞肉飯 白米,雞肉-煮	滷三節翅X1 雞翅-滷	豆干滷肉 豬肉,豆干-滷	菇燴鮮瓜 鮮瓜,菇-燴	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆					7.0 2.5 2.7 2.0 849
18	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	芝麻橙汁雞 雞肉,洋蔥,蔬菜-炒	絞肉燒豆腐 豆腐,豬絞肉-燒	魚輪捲X1 魚輪捲-煮/立品	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜,玉米,菇	水果				6.8 2.5 2.6 2.0 831
21	一	白米飯 白米-蒸	椰漿豬肉 豬肉,馬鈴薯-炒	沙嗲雞肉串X1 雞肉-燒	干絲海帶 豆干絲,海帶,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	芋香西米露 芋頭,西谷米					7.0 2.5 2.6 2.0 845
22	二	白米飯 白米-蒸	香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	招牌燉肉 豬肉,筍,梅干-燉	蒜炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳,蒜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥					6.8 2.5 2.8 2.0 840
23	三	有機白米飯 有機白米-蒸	爆炒豬柳 豬肉,洋蔥-炒	雞茸豆腐 雞絞肉,豆腐,毛豆-炒	洋蔥雙色炒蛋 雞蛋,洋蔥,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,馬鈴薯,雞肉	優酪乳				6.8 2.5 2.5 2.0 826
24	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1 雞腿-滷	絞肉炸醬 豆干丁,豬絞肉-炒	鍋燒白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳-燒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉					6.5 2.5 2.8 2.0 819
25	五	小米飯 白米,小米-蒸	麥香雞X1 雞肉-烤/卜蜂	回鍋肉片 豬肉,回鍋豆干,高麗菜-炒	家常粉絲 粉絲,蔬菜-炒	有機蔬菜	時瓜排骨湯 時瓜,豬肉	水果				7.0 2.5 2.7 2.0 849
28	一	糙米飯 白米,糙米-蒸	泡菜肉片 豬肉,白菜-炒	雞塊X3 雞肉-烤/卜蜂	蔬香腐竹 腐竹,豆芽,木耳-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆	TAP豆奶				7.0 2.5 2.7 2.0 849
29	二	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	白醬南瓜雞 雞肉,玉米,南瓜-炒	豆干肉絲 豬肉,豆干,木耳-炒	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,豬肉					6.8 2.5 2.6 2.0 831
30	三	有機白米飯 有機白米-蒸	滷味雞肉 雞肉,海帶片,黑豆干-滷	糖醋魚X2 魚肉-炸燒	田園玉米 玉米,馬鈴薯-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線,筍	鮮奶				7.2 2.5 2.7 2.0 863
31	四	風味炒麵 麵,蔬菜-炒	醬燒豬排X1 豬肉-燒	雞蓉炒蛋 雞絞肉,毛豆,雞蛋-炒	清香白菜 白菜,木耳,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅棗養生雞湯 雞肉,馬鈴薯,紅棗					6.5 2.5 2.8 2.0 819
◆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)			
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	魚、肉類	其他	魚、肉類		其他						
0次	1次	9次	12次	20次	2次	5次	1次	4次	5次			