

※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：陳會理(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	糖類	油脂	鈉	蛋白質	纖維	其他
2	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	蔥爆肉絲 豬肉、洋葱-炒	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、毛豆-煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		7.2	2.4	2.5	2.0	847	
3	二	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	拌炒肉末 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	清炒花椰 花椰菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	白菜赤肉湯 白菜、豬肉、蔬菜		7.2	2.4	2.5	2.0	847	
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	翅小腿X2 雞肉-油	紅燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蘿蔔-燒	翠炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	枸杞元氣雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞	優酪乳	6.8	2.5	2.5	2.0	826	
5	四	芝香海苔飯 白米、海苔、白芝麻-蒸	清香炒豬 豬肉、蔬菜-炒	★炸蝦捲X1 蝦捲-炸 魚輪捲-煮	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、豆腐		7.0	2.5	3.0	2.0	863	
6	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	滷味豬肉 豬肉、海帶、豆干-油	雞茸蒸蛋 雞蛋、雞絞肉-蒸	菇香燜筍 筍、菇-油	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	水果	7.5	2.5	2.7	2.0	884	
9	一	白米飯 白米-蒸	▲醬燒魚X2 魚肉-燒	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干菜-燉	津香白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠奶飲 珍珠、奶		7.2	2.5	2.5	2.0	854	
10	二	白米飯 白米-蒸	蔬炒肉片 豬肉、菇、洋葱、胡蘿蔔-炒	塔香嫩雞 雞肉、洋芋、九層塔-炒	田園炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉、蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0	858	
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	古早味燉雞 雞肉、脆瓜、蘿蔔-燉	肉絲小炒 豬肉、豆干、洋葱-炒	燴炒鮮瓜 鮮瓜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍、豬肉	優酪乳	6.8	2.5	2.7	2.0	835	
12	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵-煮	叉燒肉排X1 豬肉-燒	玉米雞肉茸 玉米、雞絞肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋葱、紫菜、味噌		7.2	2.5	2.7	2.0	863	
13	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、蔬菜-燒	▲燒烤魷魚丸X2 魷魚丸-燒	豆香雙絲 海帶、豆干絲-炒	有機蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	826	
16	一	校慶補假 不供餐												
17	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	★金黃魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	洋葱嫩雞 雞肉、玉米、洋葱-炒	招牌滷味 海帶片、豆干-油	綠色蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、豬肉、蔬菜		7.2	2.5	3.0	2.0	877	
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	拌香雞蓉 雞絞肉、豆干丁、毛豆-炒	雙色炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、洋葱-炒	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋、蔬菜、雞肉	優酪乳	7.2	2.5	2.5	2.0	854	
19	四	DIY拌飯 *配瓜仔肉燥* 白米-蒸	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔肉燥 豬絞肉、瓜仔-油	醬香豆腐 豆腐、木耳、胡蘿蔔-燒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	TAP豆奶	7.0	2.5	2.7	2.0	849	
20	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	麻油燉雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-燉	回鍋肉片 豬肉、豆干、洋葱-炒	清炒時瓜 時瓜、木耳-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	7.2	2.5	2.8	2.0	868	
23	一	義大利麵 義大利麵-煮	香燒雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		7.5	2.5	2.6	2.0	880	
24	二	白米飯 白米-蒸	▲三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔-炒	燒烤肉條X2 豬肉-烤	腐皮白菜 腐皮、白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	肉骨茶燉湯 豬肉、馬鈴薯、蔬菜		7.0	2.5	2.8	2.0	854	
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	鐵路排骨X1 豬肉-油	雞蓉炒蛋 雞絞肉、雞蛋、洋葱、蔬菜-炒	有機高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	鮮奶	6.8	2.5	2.6	2.0	831	
26	四	小米飯 白米、小米-蒸	椰香馬鈴薯豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	雞肉串X1 肉串-燒 雞肉、蔬菜-燒	蔬炒寬粉 寬粉、豆芽、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆仙草 綠豆、仙草		7.2	2.5	2.5	2.0	854	
27	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	白菜燴豬 豬肉、白菜、木耳-燒	拌炒玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜	水果	7.5	2.5	2.5	2.0	875	
30	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	京醬肉絲 豬肉、洋葱-炒	★▲鹽酥雞X2 豬肉、洋葱-炒	海帶干絲 海帶、豆干絲-炒	綠色蔬菜	排骨鮮瓜湯 鮮瓜、豬肉		6.8	2.5	2.7	2.0	835	
31	二	白米飯 白米-蒸	五香燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	▲蜜汁魚X2 魚肉-燒	清炒白菜 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.8	2.5	2.6	2.0	831	
◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麵質、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	魚、肉類	其他							
0次	3次	11次	7次	18次	3次	5次	1次	4次	4次					