

※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：陳俞瑾(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	蛋類 每餐 1次	肉類 每餐 1次	魚類 每餐 1次	其他 每餐 1次	
1	三	有機白米飯 有機白米	招牌燉肉 豬肉、筍-燉	甘藍雞絲 甘藍、雞肉、蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔、油豆腐-煮	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉		7.4	2.5	2.6	2.8	
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉、米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	豆干海帶 豆干、海帶-滷	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.2	2.6	2.7	2.9	
3	五	紅藜飯 白米、紅藜	蘑菇洋蔥豬 豬肉、洋蔥、蘑菇-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸/ 35-40g	鍋香白菜 白菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		7.2	2.5	2.5	2.8	
7	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	蜜汁魚排X1 虱目魚-炸燒/ 35-45g	菇綴高麗 高麗菜、金菇、蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶		7.8	2.5	2.5	2.9	
8	三	有機白米飯 有機白米	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	Q彈年糕雞 雞肉、年糕、蔬菜-炒	家常粉絲 粉絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	優酪乳	7.4	2.5	2.5	2.8	
9	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸/ 35-45g	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	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、胡蘿蔔		7.5	2.5	2.6	2.8	
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	★炸肉排X1 豬肉-炸/ 35-45g	紅燒豆腐 豆腐-燒	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	甜白木耳露 白木耳		7.5	2.5	2.7	2.8	
14	二	白飯 白米	塔香油腐雞 雞肉、油豆腐-炒	洋蔥肉末蛋 雞蛋、豬絞肉、洋蔥-炒	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	綠色蔬菜	紅棗瘦肉湯 蘿蔔、豬肉、紅棗		7.8	2.5	2.5	2.9	
15	三	有機白米飯 有機白米	翅小腿X2 翅腿-滷/ 40-50g	糖醋炒豬 豬肉、蔬菜-炒	雙色干絲 豆干絲、海帶絲-炒	有機蔬菜	節令時瓜湯 時瓜、蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.8	
16	四	雞肉飯 白米、雞肉	回鍋醬香肉 豬肉、豆干、蔬菜-炒	▲雞塊X3 雞塊-烤/ 35-40g	燴炒津白 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		7.2	2.5	2.6	2.9	
17	五	白飯 白米	花瓜燉雞 雞肉、時蔬-燉	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬絞肉-蒸	田園玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、豬肉	水果	7.9	2.5	2.7	2.9	
20	一	白飯 白米	菇菇嫩雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	肉香四角丁 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	紅絲炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜、西谷米		7.5	2.5	2.5	2.8	
21	二	白飯 白米	紅燒魚排X1 (生鮮水產) 烏魚-炸燒/ 35-45g	南洋椰漿豚 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	木耳花椰 花椰、木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、蔬菜		7.3	2.5	2.7	2.8	
22	三	有機白米飯 有機白米	墨西哥香料豬 豬肉、蔬菜-燉	金粒滑雞 雞肉、玉米-炒	什錦高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒜-炒	有機蔬菜	飄香肉片湯 蔬菜、豬肉	優酪乳	7.2	2.5	2.5	2.8	
23	四	DIY麵 *搭配打拋肉* 麵-煮	★卡拉雞X1 雞肉-炸/ 35-45g	打拋豬肉 豬肉、蔬菜-炒	鄉野炒筍 筍、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥玉米排骨湯 玉米、山藥、豬肉		7.2	2.5	2.7	2.8	
27	一	白飯 白米	★酥脆炸雞翅X1 雞肉-炸/ 35-45g	肉燥滷蛋X1 豬絞肉、雞蛋-滷	彩蔬玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線、筍		7.9	2.5	2.6	2.9	
28	二	白飯 白米	筍香扣肉 豬肉、筍-燒	雞蓉燴豆腐 雞絞肉、豆腐、毛豆-炒	津炒白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	香菇雞湯 香菇、馬鈴薯、雞肉	TAP豆奶	7.2	2.5	2.7	2.8	
29	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	高麗肉絲 豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	飄香滷味 海帶、豆干-滷	有機蔬菜	酸菜赤肉湯 蔬菜、酸菜、豬肉		7.8	2.5	2.6	2.9	
30	四	韓式海苔飯 白米、紫米、海苔	泡菜肉片 豬肉、白菜-炒	▲麥香雞X1 雞肉-烤/ 30-35g	腐皮匯菜 豆芽、蔬菜、腐皮-炒	有機蔬菜	紅豆甜粥 紅豆、穀物		7.8	2.5	2.8	2.9	
31	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	清香燉雞 雞肉、時蔬-燉	甜條豬柳 豬肉、甜不辣-炒	雜拌寬粉 寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、海帶片	水果	6.8	2.5	2.5	2.9	
◆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)		
豆類及 其製品 0次	肉內及 海鮮 1次	豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品	甜湯
		8次	11次	19次	1次	魚、肉類 3次	其他 1次						