

※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	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
1	一	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉,筍,梅菜-燉	金沙風味豆腐 豆腐,玉米,毛豆-燒	燴炒白菜 白菜,胡蘿蔔,香菇-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.4	2.5	2.7	2.9
2	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉,米血,杏鮑菇-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	木耳時瓜 時瓜,木耳-炒	綠色蔬菜	紅棗瘦肉湯 馬鈴薯,豬肉,紅棗		7.9	2.5	2.7	2.9
3	三	有機白飯 有機白米	糖醋鳳梨豬 豬肉,洋蔥,鳳梨-炒	甘藍雞絲 高麗菜,蔬菜,雞絲-炒	滷味海帶 海帶,豆干-滷	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔,丸子		6.8	2.5	2.6	2.9
4	四	DIY麵 *搭配咖哩醬* 麵	★酥炸豬排X1 豬肉-炸 / 35-45g	咖哩雞茸醬 雞絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-炒	脆炒豆芽 豆芽菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐,蔬菜		7.5	2.5	2.8	2.9
5	五	胚芽飯 白米,胚芽	花瓜燉雞 雞肉,豆干,花瓜-燉	醬燒魚X2 魚,洋蔥-炸燒 / 25-30g	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉	水果	6.9	2.5	2.5	2.9
8	一	芝麻飯 白米,芝麻	橙汁肉片 豬肉,洋蔥-炒	麥克雞塊X2 雞塊-預炸,烤 / 20-25g	匯拌干絲 豆干絲,胡蘿蔔,木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶粉		7.2	2.5	2.7	2.9
9	二	白飯 白米	菇菇燉雞 雞肉,蔬菜,金針菇,香菇-燉	肉燥滷蛋X1 (友善蛋) 豬絞肉,友善蛋-滷	粉絲白菜滷 白菜,胡蘿蔔,木耳,粉絲-炒	綠色蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐,海帶片		7.2	2.5	2.5	2.9
10	三	有機白飯 有機白米	拿波里醬豬肉 豬肉,洋蔥-燒	雞香四角丁 雞絞肉,豆干丁,玉米-炒	清翠高麗 高麗菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜,雞肉,香菇	優酪乳	6.8	2.5	2.5	2.9
11	四	奶香牛肝菌 風味筆管麵 筆管麵	★炸三節翅X1 雞肉-炸 / 40-45g	海帶肉絲 海帶,肉絲-炒	雙色花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋,蔬菜		7.1	2.5	2.7	2.9
12	五	紫米飯 白米,紫米	Q彈年糕雞 雞肉,年糕-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	時令鮮瓜 鮮瓜,蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜赤肉湯 蔬菜,酸菜,豬肉		7.9	2.5	2.5	2.9
15	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	嫩菇燒雞 雞肉,菇,蔬菜-燒	豆皮燴豬 豬肉,洋蔥,豆皮-炒	鄉野炒筍 筍,胡蘿蔔,毛豆-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.8	2.5	2.5	2.9
16	二	小米飯 白米,小米	果香燒魚排X1 (生鮮水產) 烏魚,百香果-炸燒	高麗肉絲 高麗菜,豬肉絲,蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔,油豆腐,甜不辣-煮	綠色蔬菜	麻油風味雞湯 雞肉,蔬菜		7.9	2.6	2.8	2.9
17	三	有機白飯 有機白米	卡邦尼燉雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-燉	金粒絞肉 玉米,洋菇,豬絞肉-炒	津炒白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	飄香肉片湯 蔬菜,豬肉		7.9	2.5	2.5	2.9
18	四	什蔬炒麵 麵,蔬菜	★鹹酥雞X3 雞肉-炸 / 30-35g	豬肉小炒 豬肉,豆干,木耳-炒	鍋香海帶 海帶,蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲蘿蔔湯 蘿蔔		7.9	2.5	2.7	2.9
19	五	白飯 白米	★炸小棒腿X2 小棒腿-炸 / 40-45g	筍香燒肉 豬肉,筍,梅菜-燒	鮮蔬高麗 高麗,蔬菜-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆,湯圓	水果	7.2	2.5	2.7	2.9
22	一	芝麻飯 白米,芝麻-蒸	麥香雞X1 麥香雞-預炸,烤 / 25-30g	肉香滷腐 豆腐,豬絞肉-滷	和風蘿蔔 蘿蔔,蔬菜-煮	綠色蔬菜	香菇雞湯 雞肉,蔬菜,菇		7.2	2.5	2.6	2.9
23	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	清香白菜 白菜,木耳,胡蘿蔔,豆皮-炒	綠色蔬菜	燒仙草 仙草,綠豆,大豆		7.3	2.5	2.5	2.9
24	三	有機白飯 有機白米	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥-炒	甜條炒雞 雞肉,甜不辣-炒	有機高麗菜 高麗菜,珍菇,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,豬肉	優酪乳	6.9	2.5	2.6	2.9
26	五	校慶補假不供餐										
29	一	白飯 白米	腐燒雞肉 雞肉,豆腐,胡蘿蔔-燒	★金黃魚排X1 虱目魚排-炸 / 30-35g	洋薯玉米 玉米,馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉		7.9	2.5	2.8	2.9
30	二	海苔香鬆飯 白米,香鬆	泡菜肉片 豬肉,白菜-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-預炸,烤	綠色蔬菜	鮮蔬魚丸湯 蔬菜,魚丸	TAP 豆奶	6.8	2.5	2.5	2.9
31	三	有機白飯 有機白米	清香燉雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-燉	打拋豬肉 豬絞肉,蔬菜-炒	有機包心白菜 白菜,金針菇,香菇,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		7.9	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、鮭質、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 8次	雞肉 13次	生鮮食材 20次	▲調理食品 2次	▲加工食品		其他分析(次/月)		★油炸品 6次	甜湯 4次	
						魚、肉類 3次	其他 1次					