

※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	附品	***	***	***	***	***	***		
1	二	白米飯 白米-蒸	歡樂咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	★▲兒童節拼盤 雞塊X2,地瓜薯條-炸	木耳花椰 花椰菜,木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠奶飲 珍珠,奶		7.0	2.5	2.7	2.0	883			
2	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜-炒	金粒雞蓉豆腐 雞茸,豆腐,玉米-炒	胡蘿高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	飄香雞湯 蔬菜,雞肉	優酪乳	7.0	2.5	2.5	2.0	880			
3	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假														
4	五															
7	一	白米飯 白米-蒸	客家風味豬 豬肉,筍,梅干菜-滷	★▲鹽酥雞X3 雞肉-炸 / 40-45g	家常寬粉 蔬菜,寬粉-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		7.0	2.5	2.6	2.0	859			
8	二	小米飯 白米,小米-蒸	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	菇菇燉雞 雞肉,菇,蔬菜-燉	田園玉米 玉米,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	豬肉四神湯 豬肉,薏仁,馬鈴薯		7.0	2.6	2.7	2.0	857			
9	三	有機白米飯 有機白米-蒸	三杯雞 雞肉,米血糕-炒	清燴肉片 豬肉,蔬菜-燴	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜	優酪乳	6.8	2.6	2.5	2.0	854			
10	四	DIY麵疙瘩 *搭配湯* 麵-煮	海帶肉絲 豬肉,海帶-炒	吮指翅小腿X1 雞肉-滷 / 35-40g	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	什錦湯 白菜,香菇,胡蘿蔔		7.0	2.5	2.5	2.0	840			
11	五	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	醃醃燒肉 豬肉,蘿蔔-燒	雞香八寶丁 雞肉,豆干丁,玉米,毛豆-炒	川耳炒瓜 鮮瓜,木耳-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	836			
14	一	薏仁飯 白米,薏仁-蒸	韓式炒豬 豬肉,蔬菜-炒	雞茸蒸蛋 雞蛋,雞絞肉-蒸	腐皮拌菜 豆芽菜,蔬菜,腐皮-炒	綠色蔬菜	紅豆西米露 紅豆,西谷米		7.4	2.5	2.5	2.0	868			
15	二	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	風味西魯肉 白菜,香菇,蔬菜,肉絲-炒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		7.0	2.7	2.6	2.0	860			
16	三	有機白米飯 有機白米-蒸	壽喜燒肉片 豬肉,蔬菜-燒	▲腐皮海鮮捲X1 海鮮捲-烤 / 30-35g	海帶雙絲 海帶,豆干絲-炒	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋,蔬菜,雞肉	優酪乳	7.0	2.5	2.6	2.0	845			
17	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸 / 55-60g	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	胡蘿蔔花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔		7.4	2.5	2.7	2.0	877			
18	五	小米飯 白米,小米-蒸	無錫燉肉 豬肉,油豆腐-燉	柴香雞柳 雞柳,洋蔥-炒	木須津白 木耳,蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜,蔬菜,豬肉	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	838			
21	一	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	洋釀年糕豬 豬肉,年糕,蔬菜-炒	香蔥雞炒蛋 雞蛋,雞肉,洋蔥-炒	燴炒白菜 白菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	時令雞湯 蔬菜,雞肉	TAP豆奶	7.0	2.5	2.5	2.0	840			
22	二	糙米飯 白米,糙米-蒸	田園嫩雞 玉米,雞肉,蔬菜-炒	砂鍋腐燒魚X2 魚肉,豆腐-燒 / 35-45g	紅蘿時瓜 時瓜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯,蔬菜,豬肉		7.0	2.5	2.6	2.0	845			
23	三	有機白米飯 有機白米-蒸	芝香蒲燒豚 豬肉,洋蔥-炒	滷翅腿X1 翅腿-滷	什錦炒筍 筍,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜	優酪乳	6.8	2.5	2.5	2.0	835			
24	四	DIY麵條 *搭配肉燥* 麵條-煮	瓜仔肉燥 豬絞肉,瓜子,蔬菜-滷	★▲香酥雞排X1 雞肉-炸 / 50-55g	菇香鮮蔬 蔬菜,菇-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.0	2.5	2.7	2.0	880			
25	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	焗醬燉雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-燉	蜜汁滷味豬 豬肉,豆干,海帶-滷	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,蔬菜	水果	7.0	2.5	2.6	2.0	845			
28	一	白米飯 白米-蒸	★▲金黃魚X2 魚-炸 / 35-45g	招牌滷肉 豬肉,筍,梅干菜-滷	菇香白菜 白菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔,豬肉		6.8	2.5	2.7	2.0	835			
29	二	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-炒	豬肉小炒 豬肉,豆干-炒	拌炒海帶 海帶-炒	綠色蔬菜	紅豆麥片 紅豆,麥片		7.0	2.5	2.6	2.0	866			
30	三	有機白米飯 有機白米-蒸	甜不辣干鍋雞 雞肉,甜不辣-炒	豚香鮮蔬 豬肉,白菜,蔬菜-炒	啵啵金粒 玉米,馬鈴薯,毛豆-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍,豬肉	鮮奶	7.1	2.5	2.6	2.0	852			
◆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	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品			▲油炸品			甜湯				
0次	2次	11次	7次	18次	2次	魚、肉類	其他		4次			0次			5次	5次