

※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	大食	中食	小食	點心	水果
2	一	白米飯 白米-蒸	滷味豬肉 豬肉, 黑豆干, 海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋, 雞絞肉, 洋蔥-炒	紅絲高麗 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	白木耳甜湯 白木耳		7.4	2.5	2.6	2.6	873
3	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤/ 30-35g	金菇白菜 白菜, 金菇, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜		7.2	2.6	2.7	2.6	871
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	BBQ豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	年糕炒雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	清脆時瓜 時瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁, 冬瓜, 豬肉	優酪乳	7.2	2.5	2.5	2.6	854
5	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		7.5	2.5	2.6	2.6	880
6	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	草菇燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	紅燒肉燥油腐 油豆腐, 豬絞肉-燒	鍋炒海帶 海帶, 蔬菜-炒	有機蔬菜	飄香筍湯 筍, 蔬菜	水果	7.6	2.5	2.5	2.6	886
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	和風柴香雞 雞肉, 蔬菜-燉	白菜赤肉 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	家常寬粉 寬粉, 豆芽-炒	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐		7.4	2.5	2.5	2.6	888
10	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	▲米糕三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	茄汁絞肉腐 豆腐, 豬絞肉, 蔬菜-燒	田園粟米 玉米, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.5	2.5	2.6	2.6	880
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯-炒	翅小腿X2 翅小腿-滷/ 50-60g	雙炒海帶絲 海帶, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	季節時瓜湯 時瓜, 蔬菜	優酪乳	7.2	2.5	2.5	2.6	854
12	四	雞肉飯 白米, 雞肉-煮	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	★香酥魚X2 魚-炸/ 35-45g	翠香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉		7.5	2.5	2.7	2.6	884
13	五	白米飯 白米-蒸	醍醐燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	雞絲津白 雞肉, 白菜, 蔬菜-炒	清香炒筍 筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉, 蘿蔔	水果	7.6	2.5	2.5	2.6	840
16	一	白米飯 白米-蒸	★▲麥香雞X1 雞肉-炸/ 35-45g	鮮蔬拌肉 豬肉, 蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳	TAP 豆奶	7.2	2.5	2.7	2.6	883
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	迷迭香炒肉 豬肉, 蔬菜-炒	奶醬洋薯雞茸 雞肉, 馬鈴薯, 玉米-炒	時炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.6	859
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	客家燉肉 豬肉, 筍, 梅菜-燉	堅果糖醋魚X2 魚肉, 堅果-燒/ 35-45g	拌香干絲 干絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 豬肉	優酪乳	7.6	2.5	2.7	2.6	849
19	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔, 芝麻-煮	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲 雞絞肉, 蔬菜, 粉絲-炒	腐皮匯菜 黃豆芽, 腐皮, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆		7.5	2.5	2.5	2.6	875
20	五	小米飯 白米, 小米-蒸	四方干燒雞 雞肉, 四方干, 蔬菜-燒	沙茶炒豬 豬肉, 蔬菜-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜	水果	7.3	2.5	2.7	2.6	870
23	一	麥片飯 白米, 麥片-蒸	田園雞丁 雞肉, 玉米, 洋蔥-炒	肉末嫩腐 豆腐, 豬絞肉-燒	豆包白菜 白菜, 豆包, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米		7.2	2.5	2.5	2.6	854
24	二	白米飯 白米-蒸	蜜汁魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒/ 40-45g	八寶肉醬 豬絞肉, 毛豆, 胡蘿蔔, 蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	綠色蔬菜	珍菇雞湯 雞肉, 珍菇, 冬瓜		7.2	2.5	2.7	2.6	883
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	塔香油腐雞 雞肉, 油腐-炒	嫩炒肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	什錦玉米 玉米, 洋芋, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜	鮮奶	7.6	2.5	2.6	2.6	845
26	四	DIY拌麵 *搭配打拋豬 麵-煮	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-炒	★▲鹹酥雞X4 雞肉-炸/ 45-55g	爆炒海帶 海帶, 九層塔-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉		7.6	2.5	2.6	2.6	854
27	五	白米飯 白米-蒸	梅汁Q雞 雞肉, 蔬菜-燒	回鍋肉片 豬肉, 豆干, 蔬菜-炒	木須鮮瓜 鮮瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋, 豬肉	水果	6.8	2.5	2.5	2.6	828
◆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	肉類及 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	1次	9次	10次	19次	1次	魚、肉類	其他	2次	0次	4次	4次		