

※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：陳俞琨(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	糖類	蛋白質	脂肪	鈣	鐵
1	三	香Q白飯 白米(蒸)	迷迭香燉雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜,香料(燉)	豆干肉絲 豬肉,豆干,蔬菜(炒)	翠炒白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,胡蘿蔔,豬肉		5.3	2.0	2.5	2.0	684
2	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	★▲炸雞塊X2 雞塊(炸)	滷味海帶 海帶,豆干(滷)	有機蔬菜	黑糖地瓜 黑糖,地瓜	豆漿	5.5	2.0	2.7	1.8	702
3	五	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	蔬炒肉片 豬肉,蔬菜(炒)	塔香油腐 油豆腐,蔬菜,九層塔(炒)	田園毛豆 玉米,毛豆,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	番茄洋芋湯 番茄,洋芋,蔬菜		5.5	2.2	2.5	2.0	713
6	一	香Q白飯 白米(蒸)	客家滷肉 豬肉,筍,梅干菜(滷)	★▲鹽酥雙拼 雞肉,地瓜(炸)	木耳絲瓜 絲瓜,木耳,蔬菜(煮)	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,洋蔥,蔬菜,味噌		5.4	2.2	2.7	2.0	715
7	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	麻油蔬菜雞 雞肉,蔬菜,菇(煮)	回鍋干片 回鍋豆干,蔬菜(炒)	香甜玉米 玉米,蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	乳品	5.5	2.3	2.5	1.7	713
8	三	香Q白飯 白米(蒸)	海帶燒肉 豬肉,海帶,蔬菜(燒)	糖醋雞 雞肉,洋蔥,蔬菜(炒)	拌炒干絲 豆干絲,蔬菜,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜,蔬菜,大骨		5.4	2.1	2.5	2.0	698
9	四	什錦炒麵 麵條,蔬菜(炒)	▲蒲燒魚X1 魚肉(蒸)	紅燒豆腐 豆腐,蔬菜(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜,木耳,蔬菜(炒)	有機蔬菜	赤肉羹湯 豬肉,白菜,木耳,胡蘿蔔	豆漿	5.5	2.5	2.5	2.0	735
10	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	和風雞肉 雞肉,蔬菜,毛豆(燒)	洋蔥豬柳 豬肉,洋蔥,蔬菜(炒)	彩蔬燴筍 筍,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋,雞肉,蔬菜		5.3	2.0	2.5	2.0	684
13	一	胚芽飯 白米,胚芽(蒸)	▲烤地瓜X1 地瓜(烤)	脆瓜油腐 油腐,脆瓜,蔬菜(燒)	毛豆干丁 毛豆,豆干,蔬菜(炒)	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜,豬肉,蔬菜		5.4	2.2	2.5	2.0	706
14	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	▲麥香雞X1 麥香雞(烤)	打拋肉醬 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	白菜滷 白菜,胡蘿蔔,木耳(滷)	有機蔬菜	金針排骨湯 金針,排骨,蔬菜		5.4	2.1	2.6	2.0	703
15	三	香Q白飯 白米(蒸)	蘿蔔燉肉 豬肉,蘿蔔(燉)	▲虱目魚輪捲X1 魚輪捲(煮)	香燻敏豆 敏豆,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,蔬菜,菇		5.4	2.2	2.7	2.0	715
16	四	DIY韓式拌飯 白米,蔬菜(煮)	泡菜肉片(不辣) 豬肉,白菜,蔬菜(炒)	翅小腿X1 雞肉(滷)	鮮蔬寬粉 寬粉,蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆,紫米	豆漿	5.8	2.1	2.5	1.7	705
17	五	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	醬爆雞丁 雞肉,馬鈴薯,甜椒(炒)	豬肉小炒 豬肉,豆干,蔬菜(炒)	金菇鮮瓜 鮮瓜,金菇,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	清甜筍片湯 筍片,蔬菜		5.3	2.0	2.5	2.0	684
20	一	校~慶~補~假											
21	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★生鮮炸魚排X1 魚排(炸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	腐皮芽菜 豆芽菜,蔬菜,豆腐皮(炒)	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔,蔬菜,豬肉	乳品	5.5	2.0	2.5	2.0	698
22	三	小米飯 白米,小米(蒸)	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥,蔥(炒)	茄汁洋芋雞 雞肉,洋芋,番茄(炒)	豆干海帶 海帶,豆干(滷)	綠色蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米,蔬菜		5.5	2.1	2.5	2.0	705
23	四	白醬義大利麵 義大利麵,蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	義式白醬 豬肉,蔬菜(炒)	▲地瓜薯條X4 薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜	豆漿	5.5	2.1	2.8	1.7	711
24	五	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	蠔油肉片 豬肉,蔬菜,香菇(燉)	▲水餃X2 水餃(煮)	翠炒高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜,珍菇,雞肉		5.3	2.0	2.5	2.0	684
27	一	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	番茄豆腐 豆腐,番茄(炒)	時蔬腐竹 時蔬,腐竹(炒)	清脆白菜 白菜,蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆,西谷米	TAP 豆奶	5.5	2.0	2.5	2.0	698
28	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(炒)	▲海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸,海苔粉(烤)	蔬香炒筍 筍,蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉,蔬菜,肉骨茶包		5.5	2.0	2.5	2.0	698
29	三	糙米飯 白米,糙米(蒸)	五香滷肉 豬肉,蔬菜(滷)	雞肉粉絲 雞肉,蔬菜,粉絲(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜,蔬菜(煮)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜		5.5	2.0	2.5	2.2	703
30	四	香鬆飯 白米,香鬆(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉,洋蔥,蔬菜(燒)	★▲椒鹽魚X2 魚肉(炸)	海帶雙絲 海帶,胡蘿蔔,蔬菜(炒)	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,洋蔥,蔬菜,味噌	豆漿	5.5	2.0	2.7	2.0	707

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

豆類及其製品		魚肉及海鮮		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)	
2次	2次	10次	8次	19次	3次	6次	1次	4次	5次	✓甜湯	