

※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	奶品	糖類	油脂	鹽分	鈣質	鐵質	
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉, 蔬菜(滷)	雞蓉豆腐 豆腐, 雞絞肉, 木耳, 毛豆(炒)	清香炒筍 筍, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	山藥洋芋雞湯 馬鈴薯, 山藥, 蔬菜, 枸杞, 雞肉		5.7	2.2	2.5	2.0	727	
4	一	胚芽飯 白米, 胚芽(蒸)	麻油風味雞 雞肉, 蔬菜, 鮮菇, 凍豆腐(燉)	醬炒肉絲 豬肉, 蔬菜(炒)	家常冬粉 冬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 蔬菜, 排骨		5.7	2.2	2.5	2.0	727	
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)	回鍋干片 豆干, 蔬菜(炒)	鮮菇時蔬 (預排政府有機菇) 蔬菜, 鮮菇(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆, 紫米		5.8	2.0	2.6	2.0	723	
6	三	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	糖醋肉 豬肉, 洋蔥, 甜椒(炒)	▲★黃金魚條X2 魚肉(炸)	拌炒雙絲 豆干絲, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉		5.5	2.2	2.8	1.8	721	
7	四	義大利麵 麵條(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	番茄肉醬 豬絞肉, 番茄, 洋蔥(炒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜	豆漿	6.5	2.0	2.8	1.6	771	
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	腐香燉肉 豬肉, 油豆腐, 蔬菜(燉)	照燒雞 雞肉, 蔬菜(燒)	木耳白菜 白菜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉片湯 豬肉, 竹筍		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
11	一	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	毛豆蒸蛋 雞蛋, 毛豆(蒸)	豆干小炒 豆干, 蔬菜(炒)	蔬炒年糕 年糕, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 蔬菜, 豆腐		5.7	2.3	2.5	1.8	729	
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★酥炸魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	番茄豆腐蛋 豆腐, 雞蛋, 番茄(炒)	珍菇高麗菜 高麗菜, 珍菇, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紅棗蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉, 紅棗	乳品	5.5	2.4	2.8	2.0	741	
13	三	十穀飯 白米, 九穀(蒸)	南瓜燒雞 雞肉, 洋蔥, 南瓜(燒)	和風肉片 豬肉, 蔬菜(燒)	芝麻菜豆 菜豆, 芝麻, 彩椒(炒)	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜, 豬肉		5.6	2.2	2.5	2.0	720	
14	四	香鬆飯 白米, 香鬆(煮)	▲滷味雞肉 雞肉, 甜不辣, 蔬菜(滷)	叉燒肉條X2 豬肉(烤)	田園玉米 玉米, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 黑糖, 地瓜	豆漿	6.0	2.0	2.5	1.6	723	
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	日式燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蔬菜(燒)	▲海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸(燒)	雙色海帶絲 海帶絲, 豆干絲, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
18	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	沙嗲肉絲 豬肉, 蔬菜(炒)	蔥香燒腐 豆腐, 白菜, 蔥(燒)	蒜炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜, 蒜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		5.7	2.3	2.5	1.8	729	
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	筍香滷肉 豬肉, 筍, 梅干菜(滷)	▲烤雞塊X2 雞肉(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	砂鍋豆腐湯 豆腐, 蔬菜	乳品	5.5	2.5	2.7	2.0	744	
20	三	地瓜飯 白米, 地瓜(蒸)	蒜炒肉片 豬肉, 蔬菜, 蒜(炒)	蘿蔔豆皮燒 蘿蔔, 豆皮, 菇(燒)	枸杞高麗菜 高麗菜, 枸杞, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	清香竹筍湯 竹筍, 豬肉		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
21	四	DIY炸醬麵條 麵條(煮)	滷雞腿X1 雞肉(滷)	炸醬干丁 豆干丁, 毛豆, 豬絞肉(炒)	翠炒白菜 白菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	薏仁小排湯 冬瓜, 薏仁, 豬肉	豆漿	6.0	2.3	2.7	1.8	759	
22	五	小米飯 白米, 小米(蒸)	▲三杯雞 雞肉, 米血糕, 九層塔(炒)	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米(炒)	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜(燒)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		5.8	2.3	2.6	1.6	736	
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	▲可樂餅X1 可樂餅(烤)	腐皮高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 腐皮(炒)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 蔬菜, 豬肉	TAP 豆奶	5.7	2.0	2.7	2.0	721	
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	椰漿炒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	雞茸粉絲 粉絲, 雞絞肉, 時蔬(炒)	招牌滷味 海帶, 豆干(滷)	有機蔬菜	金針赤肉湯 金針, 豬肉, 蔬菜		5.8	2.2	2.6	1.8	733	
27	三	胚芽飯 白米, 胚芽(蒸)	嫩汁豬柳 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	★▲鹽酥雞 (帶骨) 雞肉(炸)	田園馬鈴薯 馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	黃瓜湯 黃瓜, 蔬菜, 豬肉		5.6	2.2	2.8	2.0	733	
28	四	芝香海苔飯 白米, 海苔(蒸)	泡菜肉片 豬肉, 泡菜, 蔬菜(炒)	翅小腿X1 雞肉(滷)	什錦芽菜 豆芽菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草, 豆類	豆漿	5.8	2.0	2.5	1.8	714	
29	五	香Q白飯 白米(蒸)	奶香嫩雞 雞肉, 南瓜, 玉米, 奶粉(炒)	蔬炒干片 豆干, 蔬菜(炒)	菇香燒筍 筍, 鮮菇(燒)	綠色蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 豬肉(煮)		5.6	2.0	2.6	2.0	709	
		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
		10次		8次		21次		0次		魚、肉類 其他		3次		
2次		1次						4次		2次		4次		