

※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	主菜二	副菜一	青菜	湯	奶品	蛋類	豆類	其他	合計	
1	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔-炒	肉香豆腐煲 豆腐、豬絞肉、毛豆-燒	清炒白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	山藥肉片湯 馬鈴薯、山藥、豬肉、枸杞		5.5	2.2	2.5	2.0	713
2	四	白米飯 白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	★▲金黃魚X2 魚肉-炸	胡蘿海帶 海帶、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	豆漿	5.7	2.0	2.5	2.0	712
3	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	香料嫩雞 雞肉、蔬菜-燉	豆干肉絲 豬肉、豆干、蔬菜-炒	玉米炒蛋 玉米、馬鈴薯、雞蛋-炒	綠色蔬菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、豬肉		5.6	2.2	2.5	2.0	720
6	一	香鬆飯 白米、香鬆-蒸	洋蔥肉片 肉片、洋蔥-炒	滷翅腿X1 雞肉-滷	(有機)高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	蔬香小排湯 蔬菜、豬肉		5.5	2.1	2.5	2.0	705
7	二	有機白米飯 有機白米-蒸	五香燉肉 豬肉、豆干、蔬菜-燉	▲烤雞塊X2 雞塊-烤	鮮菇炒筍 (小學:有機菇) 菇、筍-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	乳品	5.7	2.0	2.6	2.0	716
8	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	鐵路排骨X1 豬肉-滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	蒜炒玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉		5.6	2.2	2.5	2.0	720
9	四	白米飯 白米-蒸	勝蒜燉雞 雞肉、白菜、菇、蒜頭-燉	蔥燒豬柳 豬肉、洋蔥-燒	芹香豆干 豆干、芹菜-炒	有機蔬菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔、豬肉	豆漿	6.5	2.2	2.5	2.0	783
10	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	迷迭香肉片 豬肉、蔬菜-炒	▲海帶甜不辣 海帶、甜不辣-滷	珍菇白菜 白菜、珍菇-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳		5.5	2.1	2.5	2.0	705
13	一	小米飯 白米、小米-蒸	菇菇蒸蛋 雞蛋、菇-蒸	打拋干丁 干丁、洋蔥、番茄、九層塔-炒	家常寬粉 寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		5.7	2.5	2.7	2.0	758
14	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	燒烤肉條X2 豬肉-烤	海帶滷味 海帶、豆干-滷	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、高麗菜		5.5	2.2	2.5	2.0	713
15	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	無錫燒肉 豬肉、油豆腐、蔬菜-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 冬瓜、薏仁、豬肉		5.5	2.0	2.5	2.1	700
16	四	DIY油麵 *搭配肉羹+湯 麵-煮	香滷雞腿X1 雞腿-滷	▲白菜肉羹 豬肉、白菜-炒	田園干丁 干丁、玉米、毛豆-炒	有機蔬菜	古早味羹湯 筍絲、木耳、香菇、胡蘿蔔	豆漿	5.8	2.4	2.5	2.0	749
17	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	菇菇燉雞 雞肉、蔬菜、菇-燉	豬肉小炒 豬肉、豆干、蔬菜-炒	清脆時瓜 時瓜、時蔬-炒	綠色蔬菜	金菇筍片湯 筍片、金菇、豬肉		5.5	2.0	2.5	2.2	703
20	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干菜-燉	▲雞柳條X2 雞肉-烤	(有機)高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、珍菇-炒	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		5.5	2.2	2.5	2.0	713
21	二	有機白米飯 有機白米-蒸	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	古早味肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜-滷	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	TAP豆奶	5.5	2.3	2.7	2.0	729
22	三	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	叉燒肉排X1 豬肉-燒	什錦冬粉 蔬菜、冬粉-煮	紅燒筍子 筍子、蔬菜-燒	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋、豬肉		5.6	2.1	2.5	2.0	712
23	四	芝香海苔飯 白米、海苔-蒸	日式燒肉片 豬肉、洋蔥-燒	▲醬煮魚輪捲X1 魚輪、蘿蔔-煮	拌炒干絲 豆干絲、海帶、蔬菜-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	豆漿	5.7	2.0	2.5	2.0	712
24	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	花瓜燒雞 雞肉、花瓜、蔬菜-燒	蔬香肉絲 豬肉、蔬菜-炒	木耳白菜 白菜、木耳-炒	綠色蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜		5.7	2.0	2.5	2.1	714
27	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	和風蒸蛋 雞蛋-蒸	回鍋干片 蔬菜、豆干-炒	蒜炒海帶 海帶絲、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	三寶甜湯 花豆、綠豆、仙草		5.7	2.0	2.7	2.0	721
28	二	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬雞肉 豬肉、洋蔥、馬鈴薯-燉	田園肉末 豬絞肉、玉米、毛豆、胡蘿蔔-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	有機蔬菜	赤肉白菜湯 白菜、豬肉	乳品	5.6	2.0	2.5	2.0	705
29	三	白米飯 白米-蒸	醬爆豬肉 豬肉、豆腐-燒	彩燴雞丁 雞肉、瓜、彩椒-炒	金菇高麗菜 高麗菜、金菇、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯、雞肉、胡蘿蔔		5.5	2.0	2.5	2.0	698
30	四	義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	豆漿	5.8	2.0	2.6	2.0	723
31	五	小米飯 白米、小米-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	▲海苔粉花枝丸X2 花枝丸-燒	紅絲白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉		5.5	2.0	2.5	2.1	700

※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		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
												▲加工食品		★油炸品	
												魚、肉類		其他	
2次	1次	11次			9次			23次		0次		7次	1次	2次	5次