

※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	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
2	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥-炒	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、毛豆-煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		6.5	2.5	2.5	2.0	805
3	二	有機白米飯 有機白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	拌炒肉末 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	什錦冬粉 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜	白菜赤肉湯 白菜、豬肉、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805
4	三	白米飯 白米-蒸	翅小腿X2 雞肉-滷	紅燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蘿蔔-燒	翠炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	枸杞元氣雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞		6.3	2.5	2.4	2.0	787
5	四	芝香海苔飯 白米、海苔、白芝麻-蒸	清香炒豬 豬肉、蔬菜-炒	爆香干片 豆干片、蔬菜-炒	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、豆腐	豆漿	6.5	2.5	2.3	2.0	796
6	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	滷味豬肉 豬肉、海帶、豆干-滷	蔬炒雞絲 雞肉、蔬菜-炒	菇香燜筍 筍、菇-滷	綠色蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜		6.3	2.4	2.3	2.0	775
9	一	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	大溪黑豆干 豆干-滷	津香白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	珍珠奶飲 珍珠、奶		6.5	2.4	2.4	2.0	793
蔬食日													
10	二	校外教學 全校停餐											
11	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	古早味燉雞 雞肉、脆瓜、蘿蔔-燉	肉絲小炒 豬肉、豆干、洋蔥-炒	燴炒鮮瓜 鮮瓜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	清甜筍湯 筍、豬肉		6.2	2.5	2.5	2.0	784
12	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵-煮	叉燒肉排X1 豬肉-燒	玉米雞肉茸 玉米、雞絞肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	豆漿	6.5	2.5	2.5	2.0	805
13	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、蔬菜-燒	▲燒烤魷魚丸X2 魷魚丸-燒	豆香雙絲 海帶、豆干絲-炒	綠色蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉		6.3	2.5	2.4	2.0	787
16	一	白米飯 白米-蒸	醍醐燉肉 豬肉、蘿蔔-滷	飄香油腐 油豆腐-滷	木耳高麗菜 高麗菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		6.7	2.5	2.5	2.0	819
17	二	有機白米飯 有機白米-蒸	★金黃魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	招牌滷味 海帶片、豆干-滷	爆炒冬粉 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805
18	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	拌香雞蓉 雞絞肉、豆干丁、毛豆-炒	雙色炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、洋蔥-炒	綠色蔬菜	洋芋雞湯 洋芋、蔬菜、雞肉		6.2	2.5	2.3	2.0	775
19	四	DIY拌飯 *配瓜仔肉燥* 白米-蒸	★卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔肉燥 豬絞肉、瓜仔-滷	紅蘿白菜 白菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	豆漿	6.5	2.5	2.4	2.0	801
20	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	麻油燉雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜-燉	回鍋肉片 豬肉、豆干、洋蔥-炒	清炒時瓜 時瓜、木耳-炒	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 蔬菜-煮		6.6	2.4	2.3	2.0	796
23	一	義大利麵 義大利麵-煮	香燒雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		6.5	2.5	2.4	2.0	801
聖誕餐													
24	二	有機白米飯 有機白米-蒸	▲三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔-炒	燒烤肉條X2 豬肉-烤	有機高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	肉骨茶燉湯 豬肉、馬鈴薯、蔬菜	豆漿	6.2	2.5	2.5	2.0	784
25	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	鐵路排骨X1 豬肉-滷	雞蓉炒蛋 雞絞肉、雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	白菜滷 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.0	2.5	2.5	2.0	770
26	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	椰香馬鈴薯豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	蔬炒寬粉 寬粉、豆芽、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆仙草 綠豆、仙草		6.5	2.5	2.5	2.0	805
27	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	菇菇燉雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	白菜燴豬 豬肉、白菜、木耳-燒	拌炒玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2.5	2.0	791
30	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶干絲 海帶、豆干絲-炒	珍菇高麗 高麗菜、珍菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	排骨鮮瓜湯 鮮瓜、豬肉	TAP豆奶 (中高年級)	6.0	2.5	2.5	2.0	770
蔬食日													
31	二	有機白米飯 有機白米-蒸	五香燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	有機包心白菜 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.2	2.5	2.5	2.0	784
◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麵質、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)	
各類肉類及海鮮	豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯
									魚、肉類		其他		
									3次		1次		
2次	2次	10次	8次	3次	19次	3次	3次	1次	2次	4次			