

※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	附品	營養成分	熱量			
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	有機蔬菜	白木耳甜湯 白木耳		6.5	2.5	2.4	2.0	891
3	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤	金菇白菜 (有機菇) 白菜, 金菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜	豆漿	6.0	2.5	2.5	2.0	770
4	三	小米飯 白米, 小米-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	綠色蔬菜	薏仁小排湯 薏仁, 冬瓜, 豬肉		6.0	2.5	2.5	2.0	770
5	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	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		6.5	2.5	2.5	2.0	895
6	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	葷菇燉雞 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	綠色蔬菜	飄香筍湯 筍, 蔬菜		6.0	2.5	2.4	2.0	760
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	什錦滷味 豆干, 海帶, 蘿蔔, 香菇-滷	家常寬粉 寬粉, 豆芽-炒	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐		6.2	2.3	2.4	2.0	765
10	二	有機白米飯 有機白米-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	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	乳品	6.0	2.5	2.5	2.0	770
11	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯-炒	翅小腿X2 翅小腿-滷	雙炒海帶絲 海帶, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	季節時瓜湯 時瓜, 蔬菜		6.0	2.5	2.5	2.0	770
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	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	豆漿	6.5	2.5	2.5	2.0	895
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	綠色蔬菜	元氣雞湯 雞肉, 蘿蔔		6.0	2.5	2.4	2.0	760
16	一	白米飯 白米-蒸	★▲麥香雞X1 雞肉-炸	鮮蔬拌肉 豬肉, 蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳		6.5	2.5	2.4	2.0	891
17	二	有機白米飯 有機白米-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, 蔬菜-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜	豆漿	6.0	2.5	2.5	2.0	770
18	三	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	客家燉肉 豬肉, 筍, 梅菜-燉	▲堅果糖醋魚X2 魚肉, 堅果-燒	拌香干絲 干絲, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 豬肉		6.0	2.5	2.5	2.0	770
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	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0	895
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	綠色蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜		6.0	2.5	2.4	2.0	760
23	一 蔬食日	麥片飯 白米, 麥片-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅燒嫩腐 豆腐-燒	豆包白菜 白菜, 豆包, 蔬菜-炒	有機蔬菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米		6.2	2.3	2.4	2.0	765
24	二	有機白米飯 有機白米-蒸	蜜汁魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒	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	有機蔬菜	珍菇雞湯 雞肉, 珍菇, 冬瓜	乳品	6.0	2.5	2.5	2.0	770
25	三	薏仁飯 白米, 薏仁-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	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.0	2.5	2.5	2.0	770
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X3 雞肉-炸	爆炒海帶 海帶, 九層塔-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉	豆漿	6.5	2.5	2.5	2.0	895
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	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋, 豬肉		6.0	2.5	2.4	2.0	760

◆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)	
魚肉及 其製品		豬肉	雞肉	生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		甜湯	
1次	2次	1次	8次	8次	19次	1次		魚、肉類	其他				
								？次	其他				
									其他				