

※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 | 蛋類 | 魚肉 | 海鮮 | 蔬菜 | 其他 |
|----|----|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|------|-----------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | 二 | 香Q白飯 白米(蒸) | 咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉) | 鐵板肉絲 豬肉, 蔬菜(炒) | 翠炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒) | 綠色蔬菜 | 黑糖地瓜 黑糖, 地瓜 | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 3 | 三 | 有機白米飯 有機白米(蒸) | 筍香豬肉 豬肉, 筍, 梅菜(油) | 雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 木耳, 毛豆(炒) | 時蔬粉絲 時蔬, 粉絲(炒) | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲, 豬肉 | | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 4 | 四 | DIY大滷湯麵 (可以帶碗喔) 麵條(煮) | 鐵路排骨X1 豬肉(油) | ▲蘿蔔魚丸 蘿蔔, 魷魚丸X1(炸) | 滷味海帶 海帶, 豆干(油) | 有機蔬菜 | 大滷湯 豆腐, 筍絲, 金針菇, 木耳, 胡蘿蔔 | 水果 | 6.6 | 2.6 | 2.6 | 2.0 | 824 |
| 5 | 五 | 燕麥飯 白米, 燕麥(蒸) | ▲蒲燒魚排X1 魚肉(蒸) | 三杯油腐 油腐, 九層塔(炒) | 田園玉米 玉米, 洋芋, 蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 豬肉, 馬鈴薯, 肉骨茶包 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 801 |
| 8 | 一 | 香Q白飯 白米(蒸) | 蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔥(炒) | 番茄豆腐蛋 豆腐, 番茄, 雞蛋(炒) | 腐皮鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 腐皮(燴) | 綠色蔬菜 | 暖呼燒仙草 綜合豆類, 仙草 | 豆漿 | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 812 |
| 9 | 二 | 地瓜飯 白米, 地瓜(蒸) | ★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸) | 古早味肉燥 豆干, 豬絞肉, 蔬菜(油) | 清炒筍子 筍子, 木耳(炒) | 綠色蔬菜 | 枸杞雞湯 雞肉, 馬鈴薯, 枸杞 | | 6.5 | 2.5 | 2.6 | 2.0 | 810 |
| 10 | 三 | 有機白米飯 有機白米(蒸) | 滷味黑干雞 雞肉, 蘿蔔, 黑豆干(油) | 叉燒肉X3 豬肉(烤) | 燴白菜 大白菜, 木耳(炒) | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 798 |
| 11 | 四 | 紅醬義大利麵 麵條, 蔬菜(煮) | 香料雞排X1 雞肉(燒) | ▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤) | 紅蘿花椰 花椰菜, 紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.6 | 2.0 | 824 |
| 12 | 五 | 紅藜飯 白米, 紅藜(蒸) | 芝麻嫩雞 雞肉, 蔬菜, 白芝麻(燒) | 回鍋干片 豆干, 蔬菜(炒) | 蒜炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜(炒) | 有機蔬菜 | 米粉湯 米粉, 芋頭, 豬肉, 香菇 | | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 812 |
| 15 | 一 | 小米飯 白米, 小米(蒸) | 泡菜肉片 豬肉, 泡菜, 大白菜(炒) | 翅小腿X1 翅小腿(油) | 什錦黃芽 豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒) | 綠色蔬菜 | 珍菇豆腐湯 豆腐, 金針菇, 蔬菜 | 乳品 | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.1 | 794 |
| 16 | 二 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸) | 白醬南瓜雞 雞肉, 南瓜, 玉米(炒) | 豆干小炒 豆干, 豬肉, ◎魷魚(炒) | 雙色鮮瓜 鮮瓜, 胡蘿蔔(炒) | 綠色蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄, 馬鈴薯, 胡蘿蔔 | | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 810 |
| 17 | 三 | 有機白米飯 有機白米(蒸) | 打拋豬肉 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔(炒) | ★▲麥香雞X1 雞肉(炸) | 燻炒敏豆 敏豆, 胡蘿蔔, 蒜(炒) | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 時瓜, 大骨 | TAP豆奶 | 6.3 | 2.5 | 2.6 | 2.0 | 796 |
| 18 | 四 | 椰香飯 白米(煮) | 南洋炒雞 雞肉, 洋蔥, 馬鈴薯(炒) | 肉骨茶燉肉 豬肉, 高麗菜, 蒜(燉) | 鮮蔬寬粉 寬粉, 蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 芋頭西米露 芋頭, 西谷米 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 819 |
| 23 | 二 | 香Q白飯 白米(蒸) | ▲★椒鹽魚條X2 魚肉(炸) | 五香滷肉 豬肉, 蘿蔔, 紅蘿蔔(油) | 金菇白菜 白菜, 金菇(炒) | 綠色蔬菜 | 酸辣湯 豆腐, 蔬菜 | 豆漿 | 6.5 | 2.5 | 2.6 | 2.0 | 810 |
| 24 | 三 | 有機白米飯 有機白米(蒸) | 椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒) | 醍醐油腐 油豆腐, 蔬菜(油) | 清香花椰 花椰, 蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 豬肉, 榨菜 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 798 |
| 25 | 四 | 香鬆飯 白米, 香鬆(煮) | 韓式年糕雞 雞肉, 年糕, 蔬菜(炒) | 鍋炒肉片 豬肉, 蔬菜(炒) | 拌炒海絲 海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 胡蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 珍珠甜湯 珍珠, 綠豆 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 819 |
| 26 | 五 | 芝麻飯 白米, 芝麻(蒸) | 黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥(炒) | 胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔, 蔬菜(炒) | 雲耳滷筍 筍, 雲耳(油) | 有機蔬菜 | 麵線羹 麵條, 蔬菜 | | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 812 |

※ 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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

| 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 |
| | | | | | | 魚、肉類 | 其他 | | |
| 0次 | 3次 | 7次 | 7次 | 15次 | 2次 | 2次 | 1次 | 3次 | 4次 |