

※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	附品	牛乳類 每份重量 (g)	豬肉類 每份重量 (g)	雞肉類 每份重量 (g)	魚類 每份重量 (g)	其他類 每份重量 (g)		
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、油豆腐-炒	白菜赤肉片 豬肉、白菜、蔬菜-炒	田園玉米 玉米、蔬菜-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805		
2	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶		6.5	2.4	2.7	2.0	807		
3	三	有機白飯 有機白米	五香滷肉 豬肉、蔬菜-滷	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉、洋蔥、蛋-炒	雙炒海帶絲 海帶、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯、胡蘿蔔、蔬菜		6.2	2.5	2.6	2.0	789		
4	四	西西里義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 肉絲、花椰菜、胡蘿蔔-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔	水果	6.5	2.3	3.0	2.0	813		
5	五	紅藜飯 白米、紅藜	甜不辣炒肉 甜不辣、豬肉-炒	四方干燒雞 雞肉、四方干、蔬菜-燒	木耳白菜 白菜、木耳-炒	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、冬瓜、豬肉		6.5	2.5	2.7	2.0	814		
8	一	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉、蔬菜-燉	海根炒豬 豬肉、海帶根-炒	彩繪玉米 玉米、蔬菜-炒	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜、西谷米	乳品	6.5	2.4	2.7	2.0	807		
9	二	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干菜-燉	蜜汁魚X2 魚肉-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2.9	2.0	809		
10	三	有機白飯 有機白米	回鍋肉片 豬肉、豆干-炒	梅汁Q雞 雞肉、蔬菜-燒	白菜滷 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.0	791		
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	風味炸醬 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜、菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔、豬肉	水果	6.5	2.5	3.0	2.0	828		
12	五	薏仁飯 白米、薏仁	菇菇燉雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	紅燒肉燥腐 豬絞肉、豆腐-燒	清燴時瓜 時瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6.3	2.5	2.8	2.0	805		
15	一	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉、蔬菜-滷	▲雞塊X2 雞肉-烤	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、蔬菜、豬肉	乳品	6.3	2.5	2.8	2.0	805		
16	二	白飯 白米	迷迭香炒肉 豬肉、蔬菜-炒	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉、馬鈴薯、玉米-炒	拌香干絲 豆干絲、海帶絲-炒	綠色蔬菜	山藥排骨湯 山藥、蔬菜、豬肉、枸杞		6.5	2.5	2.7	2.0	814		
17	三	有機白飯 有機白米	★炸排骨X1 排骨-炸	津白燉雞 雞肉、白菜、蔬菜-燉	鍋燒豆腐 豆腐-燒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.3	2.5	3.0	2.0	814		
18	四	香鬆海苔飯 白米、香鬆	泡菜肉片 豬肉、白菜、洋蔥-炒	蒲燒魚X1 魚-蒸	腐皮匯菜 黃豆芽、腐皮、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	水果	6.5	2.5	2.7	2.0	814		
19	五	小米飯 白米、小米	筍香燒雞 雞肉、豆干、筍、胡蘿蔔-燒	洋蔥肉柳 豬肉、洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉、肉絲、油蔥		6.5	2.4	2.7	2.0	807		
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	鮮蔬拌肉 豬肉、蔬菜-炒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	綠色蔬菜	甜白木耳露 白木耳	乳品	6.5	2.4	3.0	2.0	820		
23	二	芝麻飯 白米、芝麻	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	木耳肉絲 豬肉、木耳-炒	清香白菜 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜、雞肉、菇		6.3	2.5	3.0	2.0	814		
24	三	有機白飯 有機白米	蔥燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蔬菜-燒	金粒雞丁 雞肉、玉米、胡蘿蔔-炒	柴魚花椰 花椰菜、柴魚-炒	有機蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉、蔬菜	TAP豆奶	6.3	2.5	2.8	2.0	805		
25	四	大阪炒烏龍 麵、蔬菜	小翅腿X2 雞肉-滷	豬肉干片 豬肉、干片-炒	拌炒海帶 海帶、蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	水果	6.5	2.4	2.7	2.0	807		
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬絞肉-蒸	胡蘿高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.5	3.0	2.0	828		
30	二	白飯 白米	古早味肉燥 豬肉、蔬菜-滷	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	家常寬粉 寬粉、蔬菜-炒	綠色蔬菜	時瓜雞湯 時瓜、蔬菜、雞肉		6.5	2.5	3.0	2.0	828		
◆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，不適合作其過敏體質者食用。															
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)			
生鮮水產品		肉類		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯	
魚、肉類		魚類		魚類		魚類		魚、肉類		其他		3次		4次	
0次		1次		9次		11次		20次		1次		3次		4次	