

※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 | 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 | 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 | 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 | 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 | 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 外帶便當 |
|----|----|----------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|----------|----------------------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 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 | 醃醜滷肉 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 | 小翅膀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 | 胡蘿蔔高麗菜 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) | | |
|-------------------|---------------|----|---------------|-------|-----------|------|-----|
| 主料及 副料及 異質品 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | ▲調理食品 | ▲加工食品 | ★油炸品 | ✓甜湯 |
| 0次 | 1次 | 9次 | 11次 | 20次 | 1次 | 3次 | 4次 |