

※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	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	6.5	2.5	3.0	2.0	828
4	一	白飯 白米	主廚燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	清香雞絲 雞肉, 蔬菜-炒	田園玉米 玉米, 毛豆, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	胡瓜雞湯 雞肉, 大黃瓜	乳品	6.5	2.5	3.0	2.0	828
5	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜-炒	蒲燒魚X1 魚-蒸	燴拌白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.4	2.7	2.0	807
6	三	有機白飯 有機白米	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	海根炒豬 豬肉, 海帶根-炒	有機高麗 有機高麗, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅棗排骨湯 豬肉, 馬鈴薯, 蓮子, 紅棗	水果	6.5	2.5	3.0	2.0	828
7	四	DIY肉燥麵 麵, 豆芽	蜜汁雞排X1 雞排-燒	古早味肉燥 豬絞肉, 豆干-油	滷蛋X1 雞蛋-油	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		6.5	2.5	2.9	2.0	823
8	五	麥片飯 白米, 麥片	金菇燉雞 雞肉, 金菇, 蔬菜-炒	洋蔥肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	時令鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		6.5	2.5	2.6	2.0	810
11	一	白飯 白米	光亮咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	★游刃有魚X1 魚排-炸	開耳白菜 白菜, 蔬菜, 木耳-油	綠色蔬菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔, 豬肉	乳品	6.5	2.5	3.0	2.0	828
12	二	護眼芝麻飯 白米, 芝麻	福氣燉肉 豬肉, 筍, 福菜-燉	雞蓉如意絲 雞絞肉, 粉絲, 蔬菜-炒	燴蒜高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-燴	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞		6.5	2.5	2.7	2.0	814
13	三	有機白飯 有機白米	糕中三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	金牌嫩腐 豆腐, 毛豆-燒	芹奮海帶 海帶, 芹菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	元氣肉片湯 蔬菜, 豬肉	水果	6.5	2.5	2.8	2.0	819
14	四	加油堅果飯 白米, 堅果	蔥明香豬 豬肉, 洋蔥, 豆干-炒	菇菇(good)雞肉 雞肉, 蔬菜, 菇-炒	紅運花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍利肉絲湯 筍, 豬肉		6.5	2.5	2.7	2.0	814
15	五	白飯 白米	一級棒雞腿排 X1 雞腿排-油	狀元豆腐 豆腐, 豬絞肉, 香菇-油	金榜玉米粒 玉米粒, 蔬菜-炒	有機蔬菜	穩中粉條湯 粉條		6.5	2.5	2.8	2.0	819
18	一	薏仁飯 白米, 薏仁	照燒雞丁 雞肉, 蔬菜-燒	白菜肉絲 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	翠炒時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 菇, 蔬菜	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805
19	二	日式風味飯 白米, 甜菜, 素香鬆, 海苔絲	★卡拉雞X1 雞肉-炸	薑汁燒肉片 豬肉, 洋蔥-燒	毛豆炒蛋 雞蛋, 毛豆-炒	綠色蔬菜	和風豆腐湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	3.0	2.0	828
20	三	有機白飯 有機白米	茄汁燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	南瓜雞茸腐 雞肉, 豆腐, 南瓜-煮	田園干丁 干丁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-炒	有機蔬菜	地瓜圓甜湯 地瓜, 地瓜圓	水果	6.5	2.3	2.8	2.0	804
21	四	白飯 白米	綠咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	肉絲甘藍 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	鮑菇油腐 油腐, 杏鮑菇-油	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 冬瓜		6.5	2.5	2.9	2.0	823
22	五	彩繪紅藜飯 白米, 紅藜, 玉米	年糕炒雞 雞肉, 年糕-炒	醬燉肉柳 豬肉, 蔬菜-燉	什錦拌菜 黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇-炒	有機蔬菜	洋薯蔬菜湯 馬鈴薯, 蔬菜	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.9	2.0	823
25	一	小米飯 白米, 小米	鍋香燉雞 雞肉, 菇-燉	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜-炒	匯拌干絲 干絲, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉	乳品	6.5	2.5	2.7	2.0	814
26	二	白飯 白米	酸甜魚丁X2 (生鮮水產品) 魚-炸, 燒	味噌豆腐豚 豬肉, 豆腐, 胡蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 (友善蛋) 雞蛋, 洋蔥-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 雞肉, 蔬菜		6.5	2.5	3.0	2.0	828
27	三	有機白飯 有機白米	招牌燒肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燒	雞香白菜 雞肉, 白菜, 蔬菜-炒	鐵板豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 豬肉, 米粉	水果	6.5	2.5	2.9	2.0	823
28	四	義大利麵 義大利麵	★黃金炸雞翅 X1 雞肉-炸	粉紅肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	木耳花椰 綠花椰, 木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		6.5	2.5	3.0	2.0	828
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	黑干豬柳 豬肉, 大溪黑豆干-炒	卡邦尼燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燉	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紅玉蘿蔔湯 白蘿蔔, 胡蘿蔔		6.5	2.5	2.8	2.0	819

◆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)	
原裝及 裝製品	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	1次	6次	13次	18次	2次	1次	0次	4次	4次