

※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：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜 一	副菜 一	副菜 二	青菜	湯	附品	全穀雜糧 類/份	豆及豆 製品/份	蛋類及禽 畜類子雞/ 份	蔬菜類/ 份	水果 類/份	熱量/ 大卡
2	一	糙米飯 白米, 糙米	筍香燉肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋液, 洋蔥-炒	時蔬干絲 干絲, 時蔬-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		6.5	2.5	2.6	2.0		810
3	二	有機白飯 有機白米	南洋椰漿雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	豆干肉柳 豬肉, 豆干-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0		805
4	三	白飯 白米	紅燒精選海鮮 (生鮮水產品) 虱目魚柳-燒	蔬拌雞絲 雞肉, 蔬菜-炒	田園玉米 玉米, 馬鈴薯-炒	有機蔬菜	香菇排骨湯 豬肉, 菇	水果	6.5	2.5	2.4	2.0		801
5	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	台式打拋豬 豬絞肉, 蔬菜-炒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	胡蘿白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜		6.5	2.5	2.8	2.0		819
6	五	紅藜飯 白米, 紅藜	清炒雞丁 雞肉, 蔬菜-炒	醬燒肉丸X1 肉丸-燒	柴魚花椰 花椰菜, 柴魚-炒	有機蔬菜	立冬麻油雞湯 高麗菜, 雞肉, 菇		6.5	2.5	2.5	2.0		805
9	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	菇菇炒雞 雞肉, 菇, -炒	肉香燴豆腐 豆腐, 豬絞肉-燴	鐵板豆芽 綠豆芽, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	豆奶	6.5	2.5	2.4	2.0		801
10	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉, 油腐-炒	玉米炒蛋 雞蛋液, 玉米-炒	鍋炒筍絲 筍, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		6.5	2.5	2.5	2.0		805
11	三	白飯 白米	蜜香精選豬排 X1 豬排-燒	咖哩雞茸肉醬 雞絞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	珍菇高麗 高麗菜, 菇-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 蔬菜, 排骨, 金針		6.5	2.5	2.5	2.0		805
12	四	雞汁飯 白米, 雞肉	回鍋肉絲 豆干, 豬肉-炒	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	蒟蒻時瓜 時瓜, 蔬菜, 蒟蒻-炒	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜, 蔬菜		6.5	2.5	2.6	2.0		810
13	五	五穀飯 白米, 五穀米	白菜雞丁 雞肉, 白菜-炒	蒜泥肉片 豬肉, 蒜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉		6.5	2.5	2.6	2.0		810
16	一	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥油雞 雞肉, 蔬菜, 蔥-炒	瓜仔肉燥 豬絞肉, 脆瓜, 千丁-炒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔, 雞蛋液-炒	綠色蔬菜	洋芋小排湯 洋芋, 豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0		805
17	二	有機日式 風味飯 有機白米, 甜紫魚, 素香鬆, 海苔絲	醬燒精選海鮮 (生鮮水產品) 飛扁魚X1-燒	金粒雞丁 雞肉, 玉米-炒	蒜炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	綠色蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.0		796
18	三	白飯 白米	南瓜白醬雞 雞肉, 南瓜, 奶粉-煮	洋蔥肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	腐皮銀芽 綠豆芽, 腐皮, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	風味雞湯 蔬菜, 雞肉	水果	6.5	2.5	2.5	2.0		805
19	四	燕麥飯 白米, 燕麥	泡菜肉片 豬肉, 白菜-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉, 粉絲, 木耳-炒	彩繪干絲 干絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓, 冬瓜磚		6.5	2.5	2.4	2.0		801
20	五	白飯 白米	鮮菇雞絲 雞肉, 菇-炒	肉醬馬鈴薯 豬絞肉, 馬鈴薯-燉	關東煮 蘿蔔, 油腐-煮	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜, 雞蛋液	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0		805
23	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	迷迭香燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	滷蛋X1 雞蛋-滷	毛豆嫩腐 豆腐, 毛豆, 玉米-炒	綠色蔬菜	仙草甜湯 仙草汁, 紅豆, QQ圓		6.5	2.5	2.5	2.0		805
24	二	有機白飯 有機白米	照燒雞 雞肉, 馬鈴薯-燒	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	白菜滷 白菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨		6.5	2.5	2.4	2.0		801
25	三	白飯 白米	古早味雜醬 豬絞肉, 千丁-滷	麥克雞塊X2 雞肉-烤	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 菇	水果	6.5	2.5	2.6	2.0		810
26	四	義大利麵 義大利麵	★酥炸 精選腿排X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	胡蘿綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		6.5	2.5	2.8	2.0		819
27	五	小米飯 白米, 小米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	木耳雞絲 雞絲, 木耳-炒	高湯鮮瓜 瓜, 蒟蒻-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0		805
30	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜-炒	絞肉豆腐 豬絞肉, 豆腐-炒	蛋酥白菜 白菜, 蛋酥-炒	綠色蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜		6.5	2.5	2.6	2.0		810
◆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)														
主菜種類		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		其他分析(次/月)		
魚、肉類		魚、肉類		魚、肉類		魚、肉類		魚、肉類		其他		★油炸品		
0次		2次		8次		21次		4次		1次		2次		
0次		2次		8次		21次		4次		1次		2次		