

※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	副菜二	青菜	湯	主食 份量 /份	主食 热量 /份	青菜 份量 /份	青菜 热量 /份
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	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)	珍菇蒸蛋 雞蛋、菇(蒸)	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大滷湯麵條 麵條(煮)	鐵路排骨X1 豬肉(油)	▲★鮪魚丸X2 鮪魚丸(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	6.6	2.6	2.6	2.0 824
5	五	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	塔燒雞排X1 雞肉、九層塔(燒)	蒜泥肉片 豬肉、豆芽、蒜(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)	▲烤雞塊X3 雞塊(烤)	腐皮鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、腐皮(燙)	綠色蔬菜	暖呼燒仙草 綜合豆類、仙草	6.6	2.5	2.5	2.0 812
9	二	地瓜飯 白米、地瓜(蒸)	古早味肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜(油)	蒲燒魚X1 魚肉(蒸)	▲地瓜薯條X5 地瓜薯條(烤)	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)	燒烤肉排X1 豬肉(燒)	滷味黑干雞 雞肉、蘿蔔、黑豆干(油)	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)	田園肉茸 玉米、豬絞肉、毛豆(炒)	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	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)	肉燥蒸蛋 雞肉、豬絞肉(蒸)	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)	滷雞腿X1 雞肉(油)	泡菜肉片 豬肉、泡菜、大白菜(炒)	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	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)	豬肉小炒 豆干、豬肉、鮭魚(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)	★▲卡拉雞X1 雞肉(炸)	燴炒敏豆 敏豆、胡蘿蔔、蒜(炒)	有機蔬菜	時瓜大骨湯 時瓜、大骨	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(燙)	鮮蔬寬粉 寬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.7	2.5	2.5	2.0 819
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	★椒鹽魚排X1 (生鮮水產品) 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	6.5	2.5	2.6	2.0 810
24	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	烤雞翅X1 雞肉(燒)	椰漿炒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	醸翻油腐 油豆腐、蔬菜(油)	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)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米(炒)	有機蔬菜	珍珠甜湯 珍珠、綠豆	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)	麻油風味雞 雞肉、蔬菜、鮮菇(燉)	雲耳滷筍 筍、雲耳(油)	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	6.6	2.5	2.5	2.0 812

2月

16	五	香Q白飯 白米(蒸)	迷迭香燉雞 雞肉、蔬菜、迷迭香(燉)	豆干肉絲 豆干、豬肉、蔬菜(炒)	彩繪花椰 花椰菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6.5	2.5	2.5	2.0 805
17	六	香Q白飯 白米(蒸)	無錫滷肉 豬肉、油豆腐、蔬菜(油)	★▲鹽酥雙拼 雞肉、地瓜(炸)	鍋燒筍草 筍草、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	芋圓燒仙草 綜合豆類、仙草、芋圓	6.6	2.5	2.7	2.0 821
19	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	沙茶肉片 豬肉、洋蔥(炒)	菇菇燉雞 雞肉、蔬菜、菇(燉)	香甜玉米 玉米、蔬菜、毛豆(炒)	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.0 796
20	二	香Q白飯 白米(蒸)	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	▲椒麻雞排X1 雞肉(燒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇(炒)	綠色蔬菜	香茅番茄湯 蔬菜、番茄	6.5	2.5	2.4	2.0 801
21	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	BBQ豬排X1 豬肉(燒)	雞肉豆腐煲 豆腐、雞肉、蔬菜(燉)	筍片雙色 筍片、蔬菜(炒)	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜、蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0 805
22	四	雞肉飯 白米、雞肉(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉(炸)	瓜仔肉燥 千丁、豬絞肉、瓜仔(油)	紅絲津白 大白菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.6	2.5	2.7	2.0 821
23	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	和風雞丁 雞肉、南瓜(炒)	砂鍋肉片 豬肉、蔬菜(炒)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯(炒)	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針、豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0 805
26	一	香Q白飯 白米(蒸)	芝香雞排X1 雞肉(燒)	梅菜燉肉 豬肉、筍、梅菜(燉)	香拌干絲 豆干絲、海帶絲、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉	TAP 6.5	2.7	2.5	2.0 820
27	二	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉、蔬菜、豆皮(燒)	▲蒲燒魚X1 魚肉(蒸)	木耳燴瓜 鮮瓜、木耳(燴)	綠色蔬菜	味噌湯 蔬菜、豆腐、味噌	6.5	2.5	2.6	2.0 810
29	四	什錦炒麵 麵條、蔬菜(炒)	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	玉米雞茸蛋 玉米、雞蛋、雞肉(炒)	▲魚輪捲X1 魚輪捲(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2.6	2.0 810

※ 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，使用非基因改造米及豆製品，若想了解更詳細的資訊歡迎至食村登錄平台查看。

主菜種類(次/月)			主菜特性分析(次/月)			副菜特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及其 製品			魚肉及海 鮮			▲調理食品			▲加工食品		
0次	2次	13次	12次	27次	0次	7次	1次	5次	6次		