

※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	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干菜-燉	雞汁豆腐煲 豆腐、雞絞肉、菇-燒	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、胡蘿蔔、豬肉		7.0	2.5	2.6	2.0 845
4	二	白米飯 白米-蒸	★酥脆雞X3 雞肉-炸	玉米肉末蛋 雞蛋、玉米、豬肉-炒	薑炒鮮瓜 瓜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.5	2.5	3.0	2.0 898
5	三	有機白米飯 有機白米-蒸	鐵板炒豬 豬肉、洋蔥-炒	咖哩雞 雞肉、蔬菜-燒	白菜滷 白菜、蔬菜-滷	有機蔬菜	油蔥米粉湯 米粉	水果	7.5	2.5	2.5	2.0 875
6	四	和風香鬆飯 白米、香鬆-蒸	小翅膀X2 翅膀-滷	肉燥蒸蛋 豬絞肉、雞蛋-蒸	匯拌粉絲 冬粉、時蔬-炒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 昆布、蔬菜		7.5	2.5	2.5	2.0 875
7	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	蒲燒魚X1 魚-蒸	家常黃燜雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	繪香金粒 玉米、蔬菜-炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 竹筍、豬肉		7.2	2.5	2.6	2.0 859
10	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	麻薑菇菇雞 雞肉、蔬菜、菇-燒	回鍋豬肉 豆干、豬肉-炒	津炒白菜 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	QQ圓奶飲 QQ圓、奶		7.5	2.5	2.7	2.0 884
11	二	白米飯 白米-蒸	日式燉肉 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-燉	田園雞茸 雞絞肉、玉米、毛豆-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		7.2	2.5	2.5	2.0 854
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	香甜沙嗲雞 雞肉、時蔬-炒	野菜拌肉絲 豬肉、時蔬-炒	脆炒時瓜 時瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜	季節小排湯 蔬菜、豬肉	水果	7.2	2.5	2.5	2.0 854
13	四	義大利麵 義大利麵-煮	香燒肉排X1 肉排-燒	★雞米花X3 雞肉-炸	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		7.8	2.5	3.0	2.0 919
14	五	小米飯 白米、小米-蒸	豆皮燶肉片 豬肉、豆皮、蔬菜-燒	雞汁香鬆炒蛋 雞蛋、雞茸、香鬆-炒	有機高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉		7.0	2.5	2.5	2.0 840
17	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	奶香蕈菇雞 雞肉、菇、蔬菜-煮	肉絲花椰 花椰菜、蔬菜、肉絲-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		7.5	2.5	2.5	2.0 875
18	二	白米飯 白米-蒸	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚排-燒	炸醬干丁 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	蔬拌寬粉 蔬菜、寬粉-炒	綠色蔬菜	豬肉四神湯 豬肉、薏仁、馬鈴薯		7.5	2.5	2.7	2.0 884
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蔬菜-炒	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燒	珍菇高麗 高麗菜、珍菇、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、蔬菜、肉絲	水果	7.0	2.5	2.5	2.0 840
20	四	蔥油香拌麵 時蔬、麵-煮	★卡拉雞X1 雞肉-炸	肉絲小炒 豬肉、豆干、蔬菜-炒	翠炒白菜 白菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜、豬肉		7.5	2.5	2.8	2.0 889
21	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	三杯雞 雞肉、油豆腐-炒	清香燴肉 豬肉、蔬菜-燴	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		7.5	2.5	2.5	2.0 875
24	一	白米飯 白米-蒸	筍香滷肉 豬肉、筍、梅干菜-滷	★香酥魚X2 魚肉-炸	腐皮拌菜 蔬菜、腐皮-炒	綠色蔬菜	牛蒡雞湯 蔬菜、牛蒡、雞肉	TAP 豆奶	7.0	2.5	3.0	2.0 863
25	二	段考不供餐										

日期	星期	主食	蒙古炒肉片 有機白米-蒸	翅小腿X2 雞肉-滷	菇香燴筍 筍、菇-燴	有機蔬菜	大滷湯 蔬菜、豆腐	水果	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸							7.0	2.5	2.5	2.0 840
27	四	DIY打拋麵 *搭配打拋肉* 麵-煮	▲麥香雞X1 雞肉-烤	打拋豬肉 豬肉、蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米		7.5	2.5	2.6	2.0 880
28	五	白米飯 白米-蒸	和風燉雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	肉燥油豆腐 豬絞肉、油豆腐-滷	匯炒粉絲 蔬菜、粉絲-炒	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 蔬菜		7.5	2.5	2.5	2.0 875
31	一	白米飯 白米-蒸	蜜糖嫩豬 豬肉、蘿蔔-燒	▲烤雞塊X3 雞肉-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	時令小排湯 時令蔬菜、豬肉		7.0	2.5	2.5	2.0 840

◆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)

主類	次類	總量	主類	次類	總量	主類	次類	總量	主類	次類	總量
三類及 其製品	魚肉及 海鮮	2次	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	魚、肉類	其他	★油炸品	其他	4次
0次	2次	9次	9次	17次	3次	2次	1次	4次	4次	4次	4次