

※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	全蛋種類 個/份	蛋黃種類 個/份	油種類 克/份	糖種類 克/份	熱量/份
1	一	白飯 白米	客家燒肉 豬肉,筍,梅干-燒	蒲燒魚X1 魚-蒸	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		7.3	2.5	2.6	2.0	866
2	二	芝麻飯 白米,芝麻	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	豆干豬肉 豆干,豬肉-炒	粉絲煲 蔬菜,粉絲-煮	綠色蔬菜	小魚干冬瓜湯 冬瓜,小魚干,豬肉		7.5	2.5	2.6	2.0	880
3	三	有機白飯 有機白米	白醬金瓜雞 雞肉,南瓜-炒	香料肉丸X2 肉丸,香料-燒	彩繪花椰 花椰菜,彩椒-炒	有機蔬菜	番茄羅勒湯 番茄,蔬菜	水果	7.2	2.5	2.5	2.0	854
4	四	DIY拌麵 *搭配肉燥 麵	古早味肉燥 豬絞肉,豆干-滷	★卡拉雞X1 雞肉-炸	蔬拌海帶芽 蔬菜,海帶芽-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜		7.5	2.5	3.0	2.0	898
5	五	胚芽飯 白米,胚芽	鍋炒豬柳 肉絲,蔬菜-炒	雞汁紅燒油腐 油豆腐,雞絞肉-燒	胡蘿高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	飄香筍湯 筍,蔬菜		7.0	2.5	2.6	2.0	845
8	一	紅藜飯 白米,紅藜	椰漿肉片 豬肉,馬鈴薯-炒	雞汁蒸蛋 雞蛋,雞絞肉-蒸	菇炒大白 白菜,菇,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜,豆腐		7.2	2.5	3.0	2.0	877
9	二	小米飯 白米,小米	米糕三杯雞 雞肉,米血糕-炒	玉米肉蓉蛋 雞蛋,玉米,豬絞肉-炒	燉煮鮮蔬 蔬菜-煮	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.5	2.5	2.8	2.0	889
10	三	有機白飯 有機白米	翅小腿X2 翅小腿-滷	老北京炸醬 豬絞肉,洋蔥,豆干,毛豆-炒	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	水果	6.8	2.5	2.8	2.0	840
11	四	鍋氣炒麵 麵	鐵板肉柳 豬肉,蔬菜-炒	★酥炸魚排X1 魚-炸	蒟蒻時瓜 時瓜,蒟蒻-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 馬鈴薯,雞肉		7.4	2.5	2.6	2.0	873
12	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	菇菇雞丁 雞肉,菇-炒	茄汁絞肉腐 豆腐,豬絞肉,番茄-燒	清香炒筍 筍,蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜,酸菜,豬肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840
15	一	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥-炒	麥克雞塊X2 雞塊-烤	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶粉		7.4	2.5	2.8	2.0	882
16	二	薏仁飯 白米,薏仁	糖醋燒魚X2 (生鮮水產品) 魚-過油燒	醍醐燉肉 豬肉,蔬菜-燉	炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜		7.0	2.5	2.9	2.0	858
17	三	有機白飯 有機白米	年糕炒雞 雞肉,年糕,洋蔥-炒	玉米肉茸 豬絞肉,玉米-炒	拌香干絲 干絲,蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜,丸子	水果	7.3	2.5	2.7	2.0	870
~ 異國料理【韓式】：義大利麵 ~													
18	四	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		7.5	2.5	3.0	2.0	898
22	一	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉,蔬菜-炒	三寶干丁 豆干丁,毛豆,胡蘿蔔-炒	雞絲白菜 白菜,木耳,雞肉絲-炒	綠色蔬菜	珍菇雞湯 雞肉,珍菇,蘿蔔		7.4	2.5	2.8	2.0	882
23	二	紅藜飯 白米,紅藜	乾燒豬排X1 豬排-燒	奶醬洋薯雞茸 雞肉,馬鈴薯,玉米-炒	時炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜		7.4	2.5	2.7	2.0	877
24	三	有機白飯 有機白米	照燒雞丁 雞肉,蔬菜-燒	螞蟻上樹 豬絞肉,冬粉-炒	珊瑚炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	赤肉羹湯 肉羹,蔬菜	水果	7.4	2.5	2.6	2.0	873
25	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	金沙風味豆腐 豆腐,豬絞肉,毛豆-燒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		7.4	2.5	3.0	2.0	891
26	五	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜肉片 豬肉,蔬菜-炒	虱目魚輪捲X1 虱目魚輪捲-煮	匯炒豆干 豆干,黃豆芽,木耳,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉,蔬菜	TAP豆奶	7.4	2.5	2.7	2.0	877
29	一	白飯 白米	無錫燒豬 豬肉,蔬菜-燒	★雞柳條X2 雞肉-炸	啵啵玉米 玉米-炒	綠色蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍,鮮菇		7.3	2.5	3.0	2.0	884
◆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)				
區類 及其 製品	魚 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	10次	9次	19次	1次	6次	1次	5次	4次				