

※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	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	營養成分	過敏原	其他	備註	
2	一	白米飯 白米-蒸	滷味豬肉 豬肉,黑豆干,海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋,雞絞肉,洋蔥-炒	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	白木耳甜湯 白木耳	乳品	7.4	2.5	2.5	2.5	873
3	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤/冠霖	金菇白菜 白菜,金菇,蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.5	871
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	BBQ豬排X1 豬肉-燒	年糕炒雞 雞肉,年糕,蔬菜-炒	清脆時瓜 時瓜,木耳-炒	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁,冬瓜,豬肉		7.2	2.5	2.5	2.5	854
5	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	胡蘿蔔花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔	水果	7.5	2.5	2.8	2.5	889
6	五	薏仁飯 白米,薏仁-蒸	萵菇燉雞 雞肉,菇,蔬菜-燉	紅燒肉燥油腐 油豆腐,豬絞肉-燒	鍋炒海帶 海帶,蔬菜-炒	有機蔬菜	飄香筍湯 筍,蔬菜		7.5	2.5	2.5	2.5	845
9	一	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	和風柴香雞 雞肉,蔬菜-燉	白菜赤肉 豬肉,白菜,蔬菜-炒	家常寬粉 寬粉,豆芽-炒	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜,豆腐	乳品	7.4	2.5	2.5	2.5	853
10	二	糙米飯 白米,糙米-蒸	▲米糕三杯雞 雞肉,米血糕-炒	茄汁絞肉腐 豆腐,豬絞肉,蔬菜-燒	田園粟米 玉米,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.5	2.5	2.5	2.5	888
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉,洋蔥,馬鈴薯-炒	翅小腿X2 翅小腿-滷	雙炒海帶絲 海帶,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	季節時瓜湯 時瓜,蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.5	854
12	四	雞肉飯 白米,雞肉-煮	豬肉小炒 豬肉,豆干-炒	★香酥魚排X1 魚-炸	翠香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜,酸菜,豬肉	水果	7.5	2.5	2.7	2.5	884
13	五	白米飯 白米-蒸	醃醃燉肉 豬肉,蔬菜-燉	雞絲津白 雞肉,白菜,蔬菜-炒	清香炒筍 筍,蔬菜-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉,蘿蔔		7.5	2.5	2.5	2.5	845
16	一	白米飯 白米-蒸	★▲麥香雞X1 雞肉-炸/卜蜂	鮮蔬拌肉 豬肉,蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳	乳品	7.2	2.5	2.7	2.5	863
17	二	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	迷迭香炒肉 豬肉,蔬菜-炒	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		7.2	2.5	2.8	2.5	858
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	客家燉肉 豬肉,筍,梅菜-燉	堅果糖醋魚X2 魚肉,堅果-燒	拌香干絲 干絲,蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,豬肉	TAP豆奶	7.5	2.5	2.7	2.5	849
19	四	韓式海苔飯 白米,紫米,海苔,芝麻-煮	泡菜肉片 豬肉,白菜,洋蔥-炒	雞汁粉絲 雞絞肉,蔬菜,粉絲-炒	腐皮匯菜 黃豆芽,腐皮,木耳,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	7.5	2.5	2.5	2.5	875
20	五	小米飯 白米,小米-蒸	四方干燒雞 雞肉,四方干,蔬菜-燒	沙茶炒豬 豬肉,蔬菜-炒	木耳高麗 高麗菜,木耳,蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉,蔬菜		7.3	2.5	2.7	2.5	870
23	一	麥片飯 白米,麥片-蒸	田園雞丁 雞肉,玉米,洋蔥-炒	肉末嫩腐 豆腐,豬絞肉-燒	豆包白菜 白菜,豆包,蔬菜-炒	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜,西谷米	乳品	7.2	2.5	2.5	2.5	854
24	二	白米飯 白米-蒸	蜜汁魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒	八寶肉醬 豬絞肉,毛豆,胡蘿蔔,蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	綠色蔬菜	珍菇雞湯 雞肉,珍菇,冬瓜		7.2	2.5	2.7	2.5	863
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	塔香油腐雞 雞肉,油腐-炒	嫩炒肉絲 豬肉,洋蔥-炒	什錦玉米 玉米,洋芋,蔬菜-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜	乳品	7.5	2.5	2.5	2.5	845
26	四	DIY拌麵 *搭配打拋豬 麵-煮	打拋豬肉 豬絞肉,蔬菜-炒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸/卜蜂	爆炒海帶 海帶,九層塔-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉	水果	7.5	2.5	2.8	2.5	854
27	五	白米飯 白米-蒸	梅汁Q雞 雞肉,蔬菜-燒	回鍋肉片 豬肉,豆干,蔬菜-炒	木須鮮瓜 鮮瓜,木耳-炒	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋,豬肉		6.8	2.5	2.5	2.5	835
◆全面使用非基因玉米及豆製品 ※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)					
豆類及 其製品	魚肉類	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						
										2次	0次	4次	4次