

※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	全日總 脂肪 g/份	全日總 蛋白質 g/份	全日總 鈣 mg/份	全日總 鐵 mg/份	全日總 維生素A μg/份	全日總 維生素B1 mg/份	全日總 維生素C mg/份	全日總 維生素E mg/份	全日總 纖維 g/份		
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿肉片 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯(炒)	★香酥海鮮排X1 海鮮排(炸)-源鴻億	翠炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞		6.5	2.5	3.0	2.0	828						
4	一	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	筍香滷豬腳 豬肉, 筍, 梅菜(油)	甜蔥炒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	金菇時瓜 鮮瓜, 金菇(燴)	青菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	乳品	7.0	2.5	2.5	2.0	840						
5	二	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燉)	★椒鹽魚X2 魚肉(炸)-全國漁會	清脆白菜 大白菜, 木耳(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 蔬菜, 豬肉		6.5	2.7	3.0	2.0	843						
6	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 白菜, 芝麻(燒)	彩繪炒蛋 洋蔥, 蔬菜, 雞蛋(炒)	拌炒干絲 豆干絲, 胡蘿蔔, 蔬菜(炒)	有機菜	洋芋 肉骨茶湯 豬肉, 洋芋, 胡蘿蔔		6.6	2.8	2.6	2.0	839						
7	四	DIY拉麵 麵條(煮)	燒烤肉排X1 豬肉(烤)	洋蔥玉米 玉米, 洋蔥(炒)	燴炒花椰菜 花椰菜, 胡蘿蔔(炒)	有機菜	味噌豚骨湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜, 味噌	水果	7.0	2.7	2.5	2.0	855						
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	莎莎醬雞肉 雞肉, 番茄, 蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 海帶(煮)	有機菜	綜合蔬菜湯 高麗菜, 蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834						
11	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	沙茶肉絲 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	滷翅腿X2 雞肉(油)	可樂餅X1 可樂餅(烤)-強匠	青菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳, 胡蘿蔔	乳品	7.0	2.8	2.6	2.0	867						
12	二	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒滷肉 豬肉, 蘿蔔, 方干(油)	★鹽酥雙拼 雞肉, 地瓜(炸)-卜蜂	雲耳筍茸 筍茸, 木耳(炒)	青菜	綜合仙草 綜合豆類, 仙草		7.0	2.5	3.0	2.2	868						
13	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	腐燒肉燥 豆腐, 豬絞肉(燒)	菇燉冬瓜 冬瓜, 菇, 蔬菜(燉)	有機菜	馬鈴薯番茄湯 番茄, 馬鈴薯, 胡蘿蔔		6.8	2.5	3.0	2.0	849						
14	四	DIY韓式拌飯 白米, 蔬菜(煮)	烤翅小腿X2 翅小腿(烤)	泡菜肉片 豬肉, 大白菜, 洋蔥(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉, 蔬菜(炒)	有機菜	韓式大醬湯 豆腐, 蔬菜	水果	7.0	2.5	2.8	2.0	854						
15	五	糙米飯 白米, 糙米(蒸)	岩燒雞肉 雞肉, 蔬菜(燒)	番茄豆腐炒蛋 豆腐, 雞蛋, 番茄(炒)	蒜炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 蒜頭(炒)	有機菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 豬肉, 胡蘿蔔	乳品	6.5	2.8	2.5	2.0	828						
18	一	小米飯 白米, 小米(蒸)	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜, 筍(燒)	★麥克雞塊X2 雞肉(炸)-卜蜂	腐皮白菜 白菜, 腐皮(炒)	青菜	米粉湯 米粉, 芋頭, 香菇, 豬肉	乳品	6.8	2.5	2.8	2.0	840						
19	二	香Q白飯 白米(蒸)	奶香燉雞 雞肉, 南瓜, 玉米(燉)	菜脯炒蛋 菜脯, 雞蛋(炒)	燜炒敏豆 豆段, 甜椒, 黃椒(炒)	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔, 豬肉		6.5	2.8	2.5	2.0	828						
20	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蒜泥肉片 豬肉, 蒜泥, 豆芽(炒)	三杯油腐雞 雞肉, 豆腐, 九層塔(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳(炒)	有機菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉, 蔬菜	TAP 豆奶	6.8	2.5	2.5	2.0	826						
21	四	義大利麵 義大利麵(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	奶香白醬 豬肉, 蔬菜(炒)	地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜	水果	7.2	2.5	2.6	1.8	854						
22	五	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	麻油菇菇雞 雞肉, 菇, 凍豆腐, 蔬菜(燉)	蒲燒魚X1 魚肉(蒸)-全國漁會	金黃玉米 玉米, 胡蘿蔔, 馬鈴薯(炒)	有機菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆, 湯圓		7.0	2.5	2.5	2.0	840						
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)	海苔粉魚條X2 魚肉, 海苔粉(燒)-全國漁會	金茸白菜 白菜, 金針菇, 胡蘿蔔(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜, 胡蘿蔔	乳品	6.7	2.6	3.0	2.0	849						
26	二	芝麻飯 白米, 芝麻(蒸)	打拋豬肉 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔(炒)	★麥香雞X1 雞肉(炸)-大成	時蔬粉絲 時蔬, 粉絲(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌		6.7	2.6	2.6	2.0	831						
27	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒(炒)	黃瓜肉片 豬肉, 黃瓜, 蔬菜(炒)	雙色海帶 海帶, 胡蘿蔔, 豆干絲(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		7.0	2.5	2.5	2.3	848						
28	四	香鬆飯 白米, 香鬆(蒸)	滷味黑干雞 雞肉, 黑豆干, 蔬菜(油)	叉燒肉條X3 豬肉(烤)	清炒高麗菜 高麗菜, 蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	黑糖地瓜 地瓜, 黑糖	水果	6.7	2.6	2.5	2.2	832						
29	五	十穀飯 白米, 九穀(蒸)	蔥爆肉片 豬肉, 洋蔥, 蔥(炒)	蠔油雞煲 雞肉, 香菇, 蔬菜(煮)	香拌芽菜 豆芽, 蔬菜(炒)	有機菜	麵線羹 麵線, 筍		7.0	2.5	2.5	2.0	840						
※ 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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。																			
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	魚肉及 海鮮	豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		其他				★油炸品	✓甜湯		
		11次		9次		21次		0次		7次		2次							
0次	1次	11次		9次		21次		0次		7次		2次				6次		4次	