

※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	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	糖類	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	鈉
1	三	有機白飯 有機白米	歡樂咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	★兒童節拼盤 雞塊X2/卜蜂,地瓜薯條/明權-炸	木耳綠花椰 花椰菜,木耳-炒	有機蔬菜	珍珠奶飲 珍珠,奶粉		7.3	2.5	3.0	2.0	884	
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉,米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	鍋香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜,蔬菜,豬肉		7.2	2.5	2.8	2.0	868	
7	二	芝麻飯 白米,芝麻	主廚燉肉 豬肉,蔬菜-燉	金沙風味 雞茸豆腐 豆腐,雞茸,毛豆-燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆	乳品	7.2	2.5	2.6	2.0	859	
8	三	有機白飯 有機白米	雙拼雞肉 雞肉,豆干,海帶-滷	鮮蔬赤肉片 蔬菜,豬肉-炒	綜合關東煮 蘿蔔,甜不辣,魚丸-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.0	854	
9	四	義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸 / 卜蜂	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	3.0	2.0	888	
10	五	紅藜飯 白米,紅藜	豬肉小炒 豬肉,豆干-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒白菜 白菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 蔬菜,金針,豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826	
13	一	白飯 白米	無錫燒肉 豬肉,油豆腐-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸 / 卜蜂	金菇高麗 高麗菜,金菇-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	乳品	7.0	2.5	3.0	2.0	863	
14	二	糙米飯 白米,糙米	里肌肉排X1 肉排-滷	義式燉雞 雞肉,菇,蔬菜-燉	玉米薯丁 玉米,馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	蘿蔔燉湯 蘿蔔		7.2	2.5	2.8	2.0	868	
15	三	有機白飯 有機白米	醬香肉片 豬肉,蔬菜-炒	蔬拌雞絲 雞肉,蔬菜-炒	海帶豆干 海帶,豆干-滷	有機蔬菜	清香蔬菜湯 蔬菜		6.8	2.5	2.6	2.0	831	
16	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	小棒腿X2 小棒腿-滷	螞蟻上樹 粉絲,絞肉-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	水果	7.1	2.5	2.6	2.0	852	
17	五	小米飯 白米,小米	洋蔥豬柳 豬柳,洋蔥-炒	麻菇燉雞 雞肉,菇,蔬菜-燉	翠炒鮮瓜 鮮瓜,蔬菜-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉	TAP豆奶	7.0	2.5	2.5	2.0	840	
20	一	白飯 白米	南洋豬肉 豬肉,馬鈴薯-炒	★麥香雞X1 麥香雞-炸 / 卜蜂	燴炒白菜 白菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅豆麥片 紅豆,麥片	乳品	7.4	2.5	2.8	2.0	882	
21	二	薏仁飯 白米,薏仁	糖醋燒魚X2 (生鮮水產品) 魚-過油燒	干炒肉片 豆干,豬肉,蔬菜-炒	洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋-炒	綠色蔬菜	香菇雞湯 蔬菜,菇,雞肉		7.2	2.5	2.7	2.0	863	
22	三	有機白飯 有機白米	卡邦尼醬燉肉 豬肉,蔬菜-燉	洋蔥燴雞 雞肉,洋蔥,菇-燴	彩繪綠花 綠花椰,彩椒-炒	有機蔬菜	拿波里番茄蔬菜湯 蔬菜,番茄		7.0	2.5	2.6	2.0	845	
23	四	DIY麵條 *搭配打拋肉* 麵	台味打拋豬 豬絞肉,蔬菜-炒	★卡拉雞排X1 雞肉-炸 / 卜蜂	清香炒筍 筍,蔬菜-炒	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬,豬肉	水果	7.3	2.5	3.0	2.0	884	
24	五	紫米飯 白米,紫米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜-炒	雞絲黃芽年糕 年糕,黃豆芽,雞絲-炒	有機高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花豆腐湯 豆腐,紫菜,雞蛋	乳品	7.2	2.5	2.7	2.0	863	
27	一	紅藜飯 白米,紅藜	梅筍燒肉 豬肉,筍,梅干菜-燒	鮮瓜炒雞 雞肉,鮮瓜,胡蘿蔔-炒	爆香冬粉 冬粉,蔬菜-炒	綠色蔬菜	番茄玉米排骨湯 番茄,玉米,菇,豬肉	乳品	7.2	2.5	2.5	2.0	854	
28	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-炒	丁香肉末 豬絞肉,豆干丁,毛豆-炒	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,蔬菜,豬肉		7.1	2.5	2.7	2.0	856	
29	三	有機白飯 有機白米	★黃金豬排X1 豬排-炸	金粒雞茸 玉米,雞絞肉-炒	彩絲鮮蔬 蔬菜-炒	有機蔬菜	日式柴魚湯 紫菜,豆皮,魚板,柴魚		7.0	2.5	3.0	2.0	863	
30	四	DIY肉燥飯 白米	照燒雞肉 雞肉,蔬菜,芝麻,甜條-燒	肉燥滷蛋X1 雞蛋,豬絞肉-滷	紅蘿白菜 白菜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草,綠豆,大豆	水果	7.3	2.5	2.6	2.0	866	

◆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)	
生鮮及 烹製品	肉類 海鮮	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	★油炸品	糖湯	
0次	13次	19次	1次	魚、肉類 3次	其他 1次	6次	5次