

※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	主餐/份	五香/份	油類/份	蔬菜/份	糖量/份	熱量/人
1	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	迷迭香燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 香料(燉)	豆干肉絲 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	翠炒白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 胡蘿蔔, 豬肉		6.3	2.6	2.5	2.2		803.5
2	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)	★▲炸雞塊X3 雞塊(炸)	滷味海帶 海帶, 豆干(滷)	有機蔬菜	黑糖地瓜 黑糖, 地瓜		6.5	2.4	2.7	2.0		806.5
3	五	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	里肌肉排X1 豬肉(滷)	塔香油腐雞 雞肉, 油豆腐, 蔬菜, 九層塔(炒)	田園毛豆 玉米, 毛豆, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄, 洋芋, 蔬菜		6.3	2.8	2.3	2.0		804.5
6	一	香Q白飯 白米(蒸)	客家滷肉 豬肉, 筍, 梅干菜(滷)	★▲鹽酥雞X3 雞肉, 九層塔(炸)	木耳絲瓜 絲瓜, 木耳, 蔬菜(煮)	綠色蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜, 味噌		6.3	2.7	2.6	2.0		810.5
7	二	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	麻油蔬菜雞 雞肉, 蔬菜, 菇(煮)	回鍋肉片 豬肉, 回鍋豆干, 蔬菜(炒)	香甜玉米 玉米, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.6	2.0		809.5
8	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	海帶燒肉 豬肉, 海帶, 蔬菜(燒)	糖醋雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	拌炒干絲 豆干絲, 蔬菜, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜, 蔬菜, 大骨		6.4	2.6	2.5	2.0		805.5
9	四	什錦炒麵 麵條, 蔬菜(炒)	★炸豬排X1 豬肉(炸)	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	赤肉羹湯 豬肉, 白菜, 木耳, 胡蘿蔔		6.5	2.5	2.7	2.0		814
10	五	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	和風雞肉 雞肉, 蔬菜, 毛豆(燒)	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	彩蔬燴筍 筍, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜		6.4	2.5	2.5	2.2		803
13	一	胚芽飯 白米, 胚芽(蒸)	沙茶肉片 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	脆瓜燒雞 雞肉, 脆瓜, 蔬菜(燒)	毛豆干丁 毛豆, 豆干, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜, 豬肉, 蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.0		813
14	二	香Q白飯 白米(蒸)	打拋肉醬 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔(炒)	▲麥香雞X1 麥香雞(烤)	白菜滷 白菜, 胡蘿蔔, 木耳(滷)	綠色蔬菜	金針排骨湯 金針, 排骨, 蔬菜		6.3	2.6	2.7	2.0		807.5
15	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★生鮮炸魚排X1 魚排(炸)	蘿蔔燉肉 豬肉, 蘿蔔(燉)	京醬干片 豆干片, 敏豆, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 菇		6.3	2.5	2.7	2.2		805
16	四	DIY韓式拌飯 白米, 蔬菜(煮)	翅小腿X2 雞肉(滷)	泡菜肉片(不辣) 豬肉, 白菜, 蔬菜(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 馬鈴薯, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0		805
17	五	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	醬爆雞丁 雞肉, 馬鈴薯, 甜椒(炒)	豬肉小炒 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金菇, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	清甜筍片湯 筍片, 蔬菜		6.4	2.5	2.5	2.2		803
20	一	香Q白飯 白米(蒸)	菇菇燉雞 雞肉, 蔬菜, 菇(燉)	無錫燒肉 豬肉, 油豆腐, 蔬菜(燒)	胡蘿蔔白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	綠色蔬菜	綜合仙草 仙草, 豆類	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0		805
21	二	糙米飯 白米, 糙米(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)	木須炒肉 豬肉, 木耳, 蔬菜(炒)	腐皮芽菜 豆芽菜, 蔬菜, 豆腐皮(炒)	綠色蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔, 蔬菜, 豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0		805
22	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	茄汁洋芋雞 雞肉, 洋芋, 番茄(炒)	▲蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	鍋燒豆腐 豆腐, 蔬菜(燒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米, 蔬菜		6.5	2.5	2.4	2.0		800.5
23	四	白醬義大利麵 義大利麵, 蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	★▲地瓜薯條X4 薯條(炸)	炒花椰菜 花椰菜, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜		6.5	2.7	2.8	2.0		833.5
24	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	蠔油肉片 豬肉, 蔬菜, 香菇(燉)	▲雞肉串X1 雞肉(燒)	翠炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜, 珍菇, 雞肉		6.4	2.5	2.5	2.2		803
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	滷雞翅X1 雞肉(滷)	番茄豆腐 豆腐, 番茄(炒)	清脆白菜 白菜, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米		6.5	2.6	2.5	2.0		812.5
28	二	香Q白飯 白米(蒸)	奶香南瓜雞 雞肉, 南瓜, 玉米(炒)	▲海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸, 海苔粉(烤)	蔬香炒筍 筍, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 蔬菜, 肉骨茶包		6.5	2.5	2.5	2.0		805
29	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	五香滷肉 豬肉, 蔬菜(滷)	雞肉粉絲 雞肉, 蔬菜, 粉絲(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.2		810
30	四	香鬆飯 白米, 香鬆(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(燒)	★▲椒鹽魚X2 魚肉(炸)	海帶雙絲 海帶, 芹菜, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜, 味噌		6.5	2.7	2.7	2.0		829

※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	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)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	魚肉類	其他	★油炸品	✓甜湯					
0次	1次	10次	11次	22次	0次	7次	1次	6次	4次						