

※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					
								上飯類 種類/份	主菜類 肉類	海鮮類	蔬菜類	其他	
2	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	鐵板肉絲 豬肉,蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 黑糖,地瓜	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	筍香豬肉 豬肉,筍,梅菜(油)	雞茸豆腐 豆腐,雞絞肉,木耳,毛豆(炒)	珍菇蒸蛋 雞蛋,珍菇(蒸)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲,豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
4	四	DIY麵條 麵條(煮)	鐵路排骨X1 豬肉(油)	▲★魷魚丸X2 魷魚丸(炸)	粟香白菜 白菜,栗子,蔬菜(炒)	有機蔬菜	海鮮湯 豬肉,魷魚圈,蔬菜	6.6	2.6	2.6	2.0	824	
5	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉,豆芽,蒜(炒)	三杯油腐雞 雞肉,油腐,九層塔(炒)	焗烤洋芋 洋芋,蔬菜,起司(烤)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉,馬鈴薯,肉骨茶包	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥,蔥(炒)	▲烤雞塊X2 雞塊(烤)	番茄炒蛋 番茄,雞蛋(炒)	綠色蔬菜	暖呼燒仙草 綜合豆類,仙草	6.6	2.5	2.5	2.0	812	
9	二	地瓜飯 白米,地瓜(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	古早味肉燥 豆干,豬絞肉,蔬菜(油)	清炒筍子 筍子,木耳,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 雞肉,馬鈴薯,枸杞	6.5	2.5	2.6	2.0	810	
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	滷味黑干雞 雞肉,蘿蔔,黑豆干(油)	叉燒肉X3 豬肉(烤)	肉燥蒸蛋 雞蛋,豬絞肉(蒸)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	6.4	2.5	2.5	2.0	798	
11	四	紅醬義大利麵 麵條,蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	田園肉茸 玉米,豬絞肉,毛豆(炒)	紅蘿花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜	6.7	2.5	2.6	2.0	824	
12	五	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	芝麻嫩雞 雞肉,蔬菜,白芝麻(燒)	回鍋肉片 豆干,豬肉,蔬菜(炒)	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜,蒜(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉,芋頭,豬肉,香菇	6.6	2.5	2.5	2.0	812	
15	一	小米飯 白米,小米(蒸)	滷雞腿X1 雞肉(油)	泡菜肉片(不辣) 豬肉,泡菜,大白菜(炒)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	綠色蔬菜	珍菇豆腐湯 豆腐,金針菇,蔬菜	6.3	2.5	2.5	2.1	794	
16	二	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(炒)	豬肉小炒 豆干,豬肉,魷魚(炒)	▲地瓜薯條X5 地瓜薯條(烤)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔	6.5	2.5	2.6	2.0	810	
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬肉 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	★▲麥香雞X1 雞肉(炸)	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜(炒)	有機蔬菜 (高麗菜)	時瓜大骨湯 時瓜,大骨	TAP 豆奶	6.3	2.5	2.6	2.0	796
18	四	椰香飯 白米(煮)	醬燒肉排X1 豬肉(燒)	南洋炒雞 雞肉,洋蔥,馬鈴薯(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉,蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6.7	2.5	2.5	2.0	819	
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔(油)	▲蒲燒魚X1 魚肉(蒸)	金菇白菜 白菜,金菇(炒)	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜	6.5	2.5	2.6	2.0	810	
24	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★炸雞翅X1 雞肉(炸)	椰漿炒豬 豬肉,洋蔥,蔬菜(炒)	醃焗油腐 油豆腐,蔬菜(油)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉,榨菜	6.4	2.5	2.5	2.0	798	
25	四	香鬆飯 白米,香鬆(煮)	韓式年糕雞 雞肉,年糕,蔬菜(炒)	鍋炒肉片 豬肉,蔬菜(炒)	玉米炒蛋 雞蛋,玉米(炒)	有機蔬菜	珍珠甜湯 珍珠,綠豆	6.7	2.5	2.5	2.0	819	
26	五	芝麻飯 白米,芝麻(蒸)	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥(炒)	麻油風味雞 雞肉,蔬菜,鮮菇(燉)	雲耳滷筍 筍,雲耳(油)	有機蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜	6.6	2.5	2.5	2.0	812	

※ 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			★油炸品	✓甜湯
						魚、肉類	其他			
0次	1次	8次	8次	17次	0次	4次	1次		4次	4次