

※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	全段總 程時/份	烹煮時 分數/份	油脂時/份	蔬菜時/份	熱量/大卡
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	滷味豬肉 豬肉塊、黑豆干、海帶-滷	魷魚圈粉絲煲 粉絲、洋蔥、魷魚圈、胡蘿蔔-炒	雞茸洋蔥蛋 雞蛋、雞絞肉、洋蔥-炒	青菜	地瓜甜湯 地瓜		6.8	2.5	2.5	2.0	826
4	二	白米飯 白米-蒸	★酥炸肉排X1 豬肉-炸	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	玉米洋芋 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	青菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚、洋蔥		6.6	2.7	2.5	2.0	827
5	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉、洋蔥、馬鈴薯-炒	▲烤雞塊X2 雞肉-烤	燴炒鮮瓜 鮮瓜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機菜	薏仁小排湯 薏仁、冬瓜、豬肉		6.6	2.7	2.5	2.0	827
6	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	田園肉茸 玉米、肉茸-炒	▲地瓜薯條 地瓜薯條-烤	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯		7.0	2.6	2.8	1.5	849
7	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燒	豬肉小炒 豆干、豬肉絲-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機菜	番茄洋芋湯 番茄、洋芋、胡蘿蔔、豬肉片		6.5	2.5	2.5	2.0	805
10	一	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假											
11	二	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅菜-燉	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、洋蔥-炒	紅絲白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	青菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		6.8	2.5	2.5	2.0	826
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬玉米雞 雞肉、玉米、南瓜-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	海帶滷味 海帶、豆干-滷	有機菜	元氣雞湯 雞肉、蘿蔔		6.6	2.7	2.8	2.0	841
13	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1 雞腿-滷	炸醬干丁 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜、珍菇-炒	有機菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		7.0	2.8	2.5	2.0	863
14	五	小米飯 白米、小米-蒸	和風肉片 豬肉、白菜-燒	雞肉串X1 雞肉-滷	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋、豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	一	白米飯 白米-蒸	★▲麥香雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚-蒸	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		6.8	2.5	2.8	1.8	835
18	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	▲蒲燒魚X1 魚肉-蒸	拌炒雙絲 海帶、干絲-炒	青菜	赤肉白菜湯 白菜、豬肉		6.5	2.6	2.5	2.0	813
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	飄香肉排X1 豬肉-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	木耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	有機菜	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳		6.5	2.7	2.5	2.0	820
20	四	芝香海苔飯 白米、海苔、芝麻-蒸	翅小腿X2 雞肉-滷	韓式炒肉 豬肉、白菜、洋蔥-炒	蔬香腐竹 豆芽、腐竹、木耳、胡蘿蔔-炒	有機菜	三寶仙草 花豆、綠豆、薏仁		6.8	2.6	2.6	2.0	838
21	五	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	彩燴雞丁 雞肉、瓜、彩椒-炒	無錫燒肉 豬肉、油豆腐、蔬菜-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機菜	清香筍片湯 筍片、木耳、胡蘿蔔	TAP 豆奶	6.8	2.5	2.5	2.0	826
24	一	和風炒麵 麵、蔬菜-炒	沙茶肉絲 豬肉、豆干、蔬菜-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤	白菜滷 白菜、木耳-滷	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排		7.0	2.5	2.5	1.8	835
25	二	白米飯 白米-蒸	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	八寶肉醬 豬絞肉、毛豆、玉米、胡蘿蔔-炒	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮、胡蘿蔔-炒	青菜	珍菇雞湯 雞腿丁、珍菇、冬瓜		6.5	2.6	3.0	2.0	835
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸	菇菇燉雞 雞肉、高麗菜、鮮菇-燉	肉燥油腐細粉 粉絲、油豆腐、豬絞肉-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機菜	山藥肉片湯 馬鈴薯、山藥、豬肉、枸杞		6.8	2.5	2.5	2.0	826
27	四	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥-燒	▲醬煮魚輪捲X1 魚輪、蘿蔔-煮	什錦玉米 玉米、洋芋、毛豆-炒	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌		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，不適合作其過敏體質者食用。 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	9次	17次	1次	5次	1次	4次				4次	