

※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：陳俞琨(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	每餐大卡	每餐中卡	每餐小卡	每餐大卡	每餐中卡	每餐小卡
30	五	白米飯 白米-蒸	蔥爆肉片 豬肉、洋蔥-炒	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、毛豆-煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		7.2	2.7	2.4	2.0	865	
2	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	三杯雞 雞肉、油豆腐、九層塔-炒	白菜燒豬 豬肉、白菜、木耳-燒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞		7.2	2.7	2.4	2.0	865	
3	二	白米飯 白米-蒸	咖哩燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	★▲雞塊X3 雞肉-炸	海帶滷味 海帶、豆干-滷	綠色蔬菜	珍珠奶飲 珍珠、奶		7.0	2.6	2.5	2.0	848	
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	沙茶豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	彩繪雞丁 雞肉、彩椒、瓜-炒	起司馬鈴薯蒸蛋 馬鈴薯、雞蛋、起司-蒸	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、冬瓜、豬肉		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
5	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1 雞腿-滷	絞肉炸醬 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜、珍菇、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6.8	2.5	2.4	2.0	822	
6	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	叉燒肉排X1 豬肉-燒	蠔油雞 雞肉、蔬菜-燒	清燴時瓜 時瓜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋、蔬菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
9	一	白米飯 白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	脆炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	馬來風甜湯 芋頭、綜合豆、西谷米		7.2	2.7	2.4	2.0	865	
10	二	白米飯 白米-蒸	招牌燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	滷翅小腿X2 雞肉-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		7.0	2.6	2.5	2.0	848	
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜-炒	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	干絲海帶 豆干絲、海帶、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜、豬肉、蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
12	四	義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯		6.8	2.5	2.4	2.0	822	
13	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	菇菇燉雞 雞肉、菇、高麗菜-燉	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥-炒	肉燥燒腐 豬絞肉、豆腐-燒	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉、芹菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
16	一	白米飯 白米-蒸	五香滷肉 豬肉、豆干、蔬菜-滷	▲麥香雞X1 雞肉-烤	腐皮白菜 白菜、腐皮、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	鮮菇筍片湯 筍片、菇		7.2	2.7	2.4	2.0	865	
17	二	中 秋 佳 節 愉 快								7.0	2.6	2.5	2.0	848
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	★炸雞腿X1 雞肉-炸	燒烤肉條X3 豬肉-烤	柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚-蒸	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
19	四	芝香海苔飯 白米、海苔、白芝麻-蒸	泡菜豬 豬肉、白菜-炒	滷雞翅X1 雞肉-滷	蔬拌粉絲 蔬菜、粉絲-炒	有機蔬菜	綜合仙草 仙草、綜合豆		6.8	2.5	2.4	2.0	822	
20	五	小米飯 白米、小米-蒸	甜不辣炒肉 豬肉、甜不辣-炒	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燒	油燜筍茸 筍茸、香菇-滷	有機蔬菜	山藥洋芋排骨湯 豬肉、洋芋、山藥		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
23	一	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	香滷雞排X1 雞肉-滷	豬肉小炒 豬肉、豆干、蔬菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	TAP 豆奶	7.2	2.7	2.4	2.0	865	
24	二	白米飯 白米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	黑椒燴肉片 豬肉、蔬菜-燴	菇香腐竹 金針菇、木耳、腐竹-炒	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞		7.0	2.6	2.5	2.0	848	
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蔬菜-燒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉、蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
26	四	風味炒麵 麵條、蔬菜-炒	鐵路排骨X1 豬肉-滷	蜜汁雞 雞肉、蔬菜-燒	白菜滷 白菜、木耳-滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉		6.8	2.5	2.4	2.0	822	
27	五	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	洋蔥豚片 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
30	一	白米飯 白米-蒸	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	家常寬粉 寬粉、豆芽-炒	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、豬肉		7.2	2.7	2.4	2.0	865	
◆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)		
豆類及其製品	皮肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯		
								其他						
0次	1次	11次	9次	20次		1次		4次		1次		5次		5次