

※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            | 熱量<br>(大卡) | 脂肪<br>(公克) | 蛋白質<br>(公克) | 碳水化合物<br>(公克) | 纖維<br>(公克) | 鈣<br>(毫克) | 鐵<br>(毫克) | 鈉<br>(毫克) | 其他 |
|-------------------------------------------------------------------|----|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|------|--------------------|---------------|------------|------------|-------------|---------------|------------|-----------|-----------|-----------|----|
| 2                                                                 | 一  | 白米飯<br>白米-蒸            | 滷味豬肉<br>豬肉、黑豆干、海帶-滷        | 雞茸洋蔥蛋<br>雞蛋、雞絞肉、洋蔥-炒    | 紅絲高麗<br>高麗菜、胡蘿蔔-炒       | 綠色蔬菜 | 白木耳甜湯<br>白木耳       |               | 873        | 7.4        | 2.5         | 2.6           | 2.0        |           |           |           |    |
| 3                                                                 | 二  | 白米飯<br>白米-蒸            | 咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒        | ▲海鮮捲X1<br>海鮮捲-烤         | 金菇白菜<br>白菜、金菇、蔬菜-炒      | 綠色蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、洋蔥、蔬菜  |               | 871        | 7.2        | 2.6         | 2.7           | 2.0        |           |           |           |    |
| 4                                                                 | 三  | 有機白米飯<br>有機白米-蒸        | BBQ醬燒豬排<br>豬肉-燒            | 年糕炒雞<br>雞肉、年糕、蔬菜-炒      | 清脆時瓜<br>時瓜、木耳-炒         | 有機蔬菜 | 薏仁小排湯<br>薏仁、冬瓜、豬肉  |               | 854        | 7.2        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 5                                                                 | 四  | 義大利麵<br>義大利麵-煮         | ★金黃炸雞翅X1<br>雞肉-炸           | 義式肉醬<br>豬絞肉、蔬菜-炒        | 胡蘿蔔花椰<br>花椰菜、胡蘿蔔-炒      | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔 |               | 889        | 7.5        | 2.5         | 2.8           | 2.0        |           |           |           |    |
| 6                                                                 | 五  | 薏仁飯<br>白米、薏仁-蒸         | 草菇燉雞<br>雞肉、菇、蔬菜-燉          | 紅燒肉燥油腐<br>豬絞肉、油豆腐-燒     | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸              | 有機蔬菜 | 飄香筍湯<br>筍、蔬菜       |               | 840        | 7.8        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 9                                                                 | 一  | 胚芽飯<br>白米、胚芽-蒸         | 和風柴香雞<br>雞肉、蔬菜-燉           | 白菜赤肉<br>豬肉、白菜、蔬菜-炒      | 家常寬粉<br>寬粉、豆芽-炒         | 綠色蔬菜 | 蔬菜豆腐湯<br>蔬菜、豆腐     |               | 868        | 7.4        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 10                                                                | 二  | 糙米飯<br>白米、糙米-蒸         | 三杯雞<br>雞肉、米血糕-炒            | 絞肉蒸蛋<br>雞蛋、豬絞肉-蒸        | 田園玉米<br>玉米、胡蘿蔔-炒        | 綠色蔬菜 | 綠豆湯<br>綠豆          |               | 880        | 7.5        | 2.5         | 2.6           | 2.0        |           |           |           |    |
| 11                                                                | 三  | 有機白米飯<br>有機白米-蒸        | 翅小腿X2<br>翅小腿-滷             | 椰漿炒豬<br>豬肉、洋蔥、馬鈴薯-炒     | 雙炒海帶絲<br>海帶、胡蘿蔔-炒       | 有機蔬菜 | 季節時瓜湯<br>時瓜、蔬菜     |               | 854        | 7.2        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 12                                                                | 四  | 雞肉飯<br>白米、雞肉-煮         | 豬肉小炒<br>豬肉、豆干-炒            | ★香酥魚X2<br>魚-炸           | 翠香高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 有機蔬菜 | 酸菜肉片湯<br>蔬菜、酸菜、豬肉  |               | 884        | 7.5        | 2.5         | 2.7           | 2.0        |           |           |           |    |
| 13                                                                | 五  | 白米飯<br>白米-蒸            | 醍醐燉肉<br>豬肉、蔬菜-燉            | 雞絲津白<br>雞肉、白菜、蔬菜-炒      | 清香炒筍<br>筍、蔬菜-炒          | 有機蔬菜 | 元氣雞湯<br>雞肉、蘿蔔      | TAP<br>豆奶     | 840        | 7.0        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 16                                                                | 一  | 白米飯<br>白米-蒸            | 蒲燒魚X1<br>魚-蒸               | 鮮蔬拌肉<br>豬肉、蔬菜-炒         | 番茄炒蛋<br>雞蛋、番茄-炒         | 綠色蔬菜 | 大滷湯<br>豆腐、筍絲、木耳    |               | 863        | 7.2        | 2.5         | 2.7           | 2.0        |           |           |           |    |
| 17                                                                | 二  | 紅藜飯<br>白米、紅藜-蒸         | 迷迭香炒肉<br>豬肉、蔬菜-炒           | 奶醬洋薯雞茸<br>雞絞肉、馬鈴薯、玉米-炒  | 時炒花椰<br>花椰、蔬菜-炒         | 綠色蔬菜 | 羅宋蔬菜湯<br>蔬菜、番茄     |               | 850        | 7.2        | 2.5         | 2.6           | 2.0        |           |           |           |    |
| 18                                                                | 三  | 有機白米飯<br>有機白米-蒸        | 客家燉肉<br>豬肉、筍、梅菜-燉          | 雞柳條X2<br>雞肉-烤           | 拌香干絲<br>干絲、蔬菜-炒         | 有機蔬菜 | 鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜、豬肉     |               | 849        | 7.8        | 2.5         | 2.7           | 2.0        |           |           |           |    |
| 19                                                                | 四  | 韓式海苔飯<br>白米、紫米、海苔、芝麻-煮 | 泡菜肉片<br>豬肉、白菜、洋蔥-炒         | 炸雞排X1<br>雞肉-炸           | 腐皮匯菜<br>黃豆芽、腐皮、木耳、胡蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 紅豆湯<br>紅豆          |               | 875        | 7.5        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 20                                                                | 五  | 小米飯<br>白米、小米-蒸         | 四方干燒雞<br>雞肉、四方干、蔬菜-燒       | 沙茶炒豬<br>豬肉、蔬菜-炒         | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳、蔬菜-炒     | 有機蔬菜 | 米粉湯<br>米粉、蔬菜       |               | 879        | 7.3        | 2.5         | 2.7           | 2.0        |           |           |           |    |
| 23                                                                | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片-蒸         | 田園雞丁<br>雞肉、玉米、洋蔥-炒         | 肉末嫩腐<br>豆腐、豬絞肉-燒        | 胡蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、胡蘿蔔-炒       | 綠色蔬菜 | 地瓜西谷米<br>地瓜、西谷米    |               | 854        | 7.2        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| 24                                                                | 二  | 白米飯<br>白米-蒸            | 紐澳良燒魚<br>(生鮮水產品)<br>魚、蔬菜-燒 | 八寶肉醬<br>豬絞肉、毛豆、胡蘿蔔、蔬菜-炒 | 清炒高麗菜<br>高麗菜、木耳-炒       | 綠色蔬菜 | 珍菇雞湯<br>雞肉、珍菇、冬瓜   |               | 863        | 7.2        | 2.5         | 2.7           | 2.0        |           |           |           |    |
| 25                                                                | 三  | 有機白米飯<br>有機白米-蒸        | 塔香油腐雞<br>雞肉、油腐-炒           | 嫩炒肉絲<br>豬肉、洋蔥-炒         | 什錦玉米<br>玉米、洋芋、蔬菜-炒      | 有機蔬菜 | 鄉村蔬菜湯<br>蔬菜        |               | 845        | 7.8        | 2.5         | 2.6           | 2.0        |           |           |           |    |
| 26                                                                | 四  | DIY拌麵<br>*搭配打拋豬<br>麵-煮 | ★▲卡拉雞X1<br>雞肉-炸            | 打拋豬肉<br>豬絞肉、蔬菜-炒        | 水煮蛋X1<br>雞蛋-煮           | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯<br>蘿蔔、豬肉       |               | 854        | 7.0        | 2.5         | 2.8           | 2.0        |           |           |           |    |
| 27                                                                | 五  | 白米飯<br>白米-蒸            | 梅汁Q雞<br>雞肉、蔬菜-燒            | 回鍋肉片<br>豬肉、豆干、蔬菜-炒      | 木耳花椰<br>花椰、木耳、胡蘿蔔-炒     | 有機蔬菜 | 洋芋肉骨茶湯<br>洋芋、豬肉    |               | 829        | 6.8        | 2.5         | 2.5           | 2.0        |           |           |           |    |
| ◆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<br>其製品                                                        |    | 豬肉                     |                            | 雞肉                      |                         | 生鮮食材 |                    | ▲調理食品         |            | ▲加工食品      |             | ★油炸品          |            | 甜湯        |           |           |    |
| 0次                                                                |    | 9次                     |                            | 10次                     |                         | 19次  |                    | 1次            |            | 2次         |             | 4次            |            | 4次        |           |           |    |