

※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	公積金 每份/份	基本金 每份/份	肉類 每份/份	蔬菜 每份/份	水果 每份/份	份量/ 大小
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 油豆腐-炒	白菜赤肉片 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	田園玉米 玉米, 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	元氣雞湯 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0		805
2	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶		6.5	2.4	2.7	2.0		807
3	三	有機白飯 有機白米	五香滷肉 豬肉, 蔬菜-滷	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉, 洋蔥, 蛋-炒	雙炒海帶絲 海帶, 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蔬菜		6.2	2.5	2.6	2.0		789
4	四	西西里 義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔		6.5	2.3	3.0	2.0		813
5	五	紅藜飯 白米, 紅藜	甜不辣炒肉 甜不辣, 豬肉-炒	四方干燒雞 雞肉, 四方干, 蔬菜-燒	木耳白菜 白菜, 木耳-炒	有機 蔬菜	薏仁小排湯 薏仁, 冬瓜, 豬肉		6.5	2.5	2.7	2.0		814
8	一	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉, 蔬菜-燉	肉燥蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉-蒸	彩繪玉米 玉米, 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米		6.5	2.4	2.7	2.0		807
9	二	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燉	蜜汁魚X2 魚肉-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	綠色 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.3	2.5	2.9	2.0		809
10	三	有機白飯 有機白米	回鍋肉片 豬肉, 豆干-炒	梅汁Q雞 雞肉, 蔬菜-燒	白菜滷 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.0		791
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	風味炸醬 豆干丁, 毛豆, 豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜, 菇-炒	有機 蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔, 豬肉		6.5	2.5	3.0	2.0		828
12	五	薏仁飯 白米, 薏仁	菇菇燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	紅燒肉燥腐 豬絞肉, 豆腐-燒	清燴時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉	TAP豆 奶	6.3	2.5	2.8	2.0		805
15	一	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉, 蔬菜-滷	▲麥香雞X1 雞肉-烤	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 蔬菜, 豬肉		6.3	2.5	2.8	2.0		805
16	二	白飯 白米	迷迭香炒肉 豬肉, 蔬菜-炒	雞茸蒸蛋 雞絞肉, 雞蛋-蒸	拌香干絲 豆干絲, 海帶絲-炒	綠色 蔬菜	山藥排骨湯 山藥, 蔬菜, 豬肉, 枸杞		6.5	2.5	2.7	2.0		814
17	三	有機白飯 有機白米	★炸排骨X1 排骨-炸	津白燉雞 雞肉, 白菜, 蔬菜-燉	鍋燒豆腐 豆腐-燒	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜, 雞肉		6.3	2.5	3.0	2.0		814
18	四	香鬆海苔飯 白米, 香鬆	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉, 蔬菜, 粉絲-炒	水煮蛋X1 雞蛋-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		6.5	2.5	2.7	2.0		814
19	五	小米飯 白米, 小米	筍香燒雞 雞肉, 豆干, 筍, 胡蘿蔔-燒	洋蔥肉柳 豬肉, 洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 珍菇, 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉, 肉絲, 油蔥		6.5	2.4	2.7	2.0		807
22	一	燕麥飯 白米, 燕麥	鮮蔬拌肉 豬肉, 蔬菜-炒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	綠色 蔬菜	甜白木耳露 白木耳		6.5	2.4	3.0	2.0		820
23	二	芝麻飯 白米, 芝麻	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	木耳肉絲 豬肉, 木耳-炒	清香白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 菇		6.3	2.5	3.0	2.0		814
24	三	有機白飯 有機白米	蔥燒豆皮豬 豬肉, 豆皮, 蔬菜-燒	金粒雞丁 雞肉, 玉米, 胡蘿蔔-炒	柴魚花椰 花椰菜, 柴魚-炒	有機 蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉, 蔬菜, 筍		6.3	2.5	2.8	2.0		805
25	四	大阪炒烏龍 麵, 蔬菜	小翅腿X2 雞肉-滷	豬肉干片 豬肉, 干片-炒	拌炒海帶 海帶, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉		6.5	2.4	2.7	2.0		807
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤	胡蘿高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	3.0	2.0		828
30	二	白飯 白米	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	古早味肉燥 豬絞肉, 蔬菜-滷	家常寬粉 寬粉, 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	時瓜雞湯 時瓜, 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	3.0	2.0		828
◆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	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	11次		9次		19次		1次		2次	0次	5次		4次