

※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	豆類種類 (次/月)	魚肉及 海鮮	素食類別 (次/月)	蛋類種類 (次/月)	蔬菜類 (次/月)	肉蛋類 (次/月)	熱量/ 大卡
3	一	白飯 白米	筍香燉肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燉	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋-炒	招牌滷味 海帶, 豆干, 魚輪捲X1-滷	綠色 蔬菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜, 蔬菜, 丸子		6.5	2.5	2.5	2.0			805
4	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-炒	豆干小炒豬 豬肉, 豆干-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	綠色 蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶		6.5	2.4	2.7	2.0			807
5	三	有機白飯 有機白米	橙汁魚片X1 魚-燒	菇菇燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉		6.2	2.5	2.6	2.0			789
6	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	台式打拋豬 豬肉, 蔬菜-炒	翠炒白菜 白菜, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.3	3.0	2.0			813
7	五	白飯 白米	金粒炒雞 雞肉, 玉米, 胡蘿蔔-炒	甜條豬柳 豬肉, 甜不辣-炒	柴魚花椰 花椰菜, 柴魚-炒	有機 蔬菜	立冬麻油雞湯 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	2.7	2.0			814
10	一	白飯 白米	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	白菜拌肉 白菜, 豬肉, 蔬菜-炒	清香炒筍 筍, 毛豆-炒	綠色 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		6.5	2.4	2.7	2.0			807
11	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 米血-炒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	紅絲海帶 海帶, 胡蘿蔔-炒	綠色 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 蔬菜, 排骨		6.3	2.5	2.9	2.0			809
12	三	有機白飯 有機白米	洋蔥肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	肉骨茶燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	珍菇高麗 高麗菜, 菇, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.0			791
13	四	雞絲飯 白米, 雞肉	香滷雞排X1 雞排-滷	回鍋肉片 豆干, 豬肉-炒	白菜滷 白菜, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		6.5	2.5	3.0	2.0			828
14	五	小米飯 白米, 小米	蜜汁炒雞 雞肉, 蔬菜-炒	肉燥豆腐 豆腐, 豬絞肉-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	竹筍豬肉湯 竹筍, 豬肉	TAP 豆奶	6.3	2.5	2.8	2.0			805
17	一	白飯 白米	醬炒鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇-炒	三寶干丁 豆干, 玉米, 毛豆, 豬絞肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	綠色 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		6.3	2.5	2.8	2.0			805
18	二	香鬆海苔飯 白米, 香鬆	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒	白菜燉雞 雞肉, 白菜, 蔬菜-燉	關東煮 蘿蔔, 油腐, 甜不辣-煮	綠色 蔬菜	紅棗瘦肉湯 蔬菜, 豬肉, 紅棗		6.5	2.5	2.7	2.0			814
19	三	有機白飯 有機白米	五香燒肉 豬肉, 蔬菜-燒	▲雞塊X2 雞肉-烤	啵啵玉米 玉米, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	風味雞湯 蔬菜, 雞肉		6.3	2.5	3.0	2.0			814
20	四	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞蓉蒸蛋 雞絞肉, 雞蛋-蒸	腐皮匯菜 黃豆芽, 腐皮, 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	紅豆麥片 紅豆, 麥片		6.5	2.5	2.7	2.0			814
21	五	燕麥飯 白米, 燕麥	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	蔬拌肉絲 豆芽, 蔬菜, 豬肉絲-炒	飄香海帶 海帶, 豆干-滷	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.4	2.7	2.0			807
24	一	紅藜飯 白米, 紅藜	香滷翅腿X2 翅腿-滷	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔, 雞蛋-炒	毛豆嫩腐 豆腐, 毛豆, 木耳-炒	綠色 蔬菜	燒仙草 綠豆, 大豆, 仙草		6.5	2.4	3.0	2.0			820
25	二	白飯 白米	迷迭香炒肉 豬肉, 蔬菜-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	彩繪白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜		6.3	2.5	3.0	2.0			814
26	三	有機白飯 有機白米	鍋燒燜雞 雞肉, 豆干, 蔬菜-燒	海根肉絲 海帶, 豬肉-炒	清香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉, 肉絲, 油蔥		6.3	2.5	2.8	2.0			805
27	四	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	2.4	2.7	2.0			807
28	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤	什錦寬粉 寬粉, 豆芽, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 菇		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 0次	魚肉及 海鮮 2次	豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		甜湯	
		6次		12次		18次		2次		魚、肉類 2次					
		6次		12次		18次		2次		2次		4次		4次	