

※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	*****	*****	*****	*****	*****
2	一	白飯 白米	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-滷	什錦白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	金針排骨湯 蔬菜, 金針, 豬肉		6.5	2.5	2.6	2.0	810
3	二	燕麥飯 白米, 燕麥	微青醬嫩雞 雞肉, 蒜-炒	爆炒豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	藜麥玉米 玉米, 藜麥-煮	綠色蔬菜	綠豆粉條 綠豆, 粉條		6.5	2.5	2.7	2.0	814
4	三	有機白飯 有機白米	普羅旺斯燉肉 豬肉, 馬鈴薯-燉	滷蛋X1拚甜條 雞蛋, 甜不辣條-滷	五彩干絲 豆干絲, 胡蘿蔔, 木耳, 彩椒-炒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 昆布, 蔬菜		6.5	2.5	2.6	2.0	810
5	四	鍋炒意麵 麵	肉香雙片 豬肉, 豆干片-炒	醬燒魚排X1 魚-炸, 燒	胡蘿花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅棗香菇雞湯 蔬菜, 香菇, 雞肉, 紅棗		6.4	2.5	2.6	2.0	803
6	五	五穀飯 白米, 穀物	堅果雞丁 雞肉, 蔬菜, 堅果-炒	韓式豚豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 豬絞肉-燒	有機高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 豬肉		6.5	2.5	2.6	2.0	810
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽	三杯鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇-炒	白菜佛跳牆 豬肉, 白菜, 筍, 香菇, 芋頭-煮	田園雙色 玉米, 馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805
10	二	白飯 白米	★麥香雞X1 雞肉-炸	咖哩肉醬 豬絞肉, 馬鈴薯-炒	翠炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		6.4	2.5	2.7	2.0	807
11	三	有機白飯 有機白米	避風塘風味雞 雞肉, 蔬菜, 蒜-炒	招牌滷肉 豬絞肉, 干丁-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	砂鍋豆腐湯 豆腐, 白菜, 金菇, 豆皮		6.5	2.5	2.7	2.0	814
12	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	鐵板肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	金沙風味腐 豆腐, 雞絞肉, 南瓜-煮	柴魚關東煮 蘿蔔, 蒟蒻, 柴魚-煮	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.5	2.7	2.0	814
13	五	紅豆飯 白米, 紅豆	義式肉排X1 肉排-燒	卡邦尼醬炒雞 雞肉, 蔬菜-炒	有機山東大白 山東大白, 蒜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	玉米雞湯 玉米, 雞肉, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805
16	一	紫米飯 白米, 紫米	芝香照燒雞丁 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燒	肉片綴腐 豆腐, 豬肉片, 毛豆-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜	糖醋魚丁X2 (生鮮水產品) 魚-炸, 燒	塔香風味雞 雞肉, 米血糕-炒	白菜粉絲煲 白菜, 胡蘿蔔, 香菇, 粉絲-炒	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉		6.4	2.5	2.7	2.0	807
18	三	有機白飯 有機白米	茄汁薯塊豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	啵啵玉米雞 雞絞肉, 玉米-炒	珍菇黃瓜 黃瓜, 菇, 胡蘿蔔-煮	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.5	2.7	2.0	814
19	四	炸醬拌麵 麵	★轟炸雞排X1 雞肉-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	翡翠芽菜 黃豆芽, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 糯米		6.5	2.5	2.7	2.0	814
20	五	白飯 白米	小棒腿X2 小棒腿-滷	泡菜肉片 肉片, 蔬菜-炒	高麗豆皮滷 高麗菜, 豆皮, 蔬菜-滷	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 馬鈴薯		6.5	2.5	2.5	2.0	805
23	一	燕麥飯 白米, 燕麥	卡非咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	黑干肉片 豆干, 豬肉-滷	翠炒津白 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	燒仙草 仙草, 綠豆, 大豆		6.5	2.5	2.6	2.0	810
24	二	白飯 白米	醃醃豬肉 豬肉, 蔬菜-滷	蒲燒魚X1 魚-蒸	蕃茄滑蛋 雞蛋, 蕃茄-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.5	2.7	2.0	814
25	三	有機白飯 有機白米	年糕雞丁 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干, 豬肉絲-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯 刺瓜, 魚丸		6.5	2.5	2.6	2.0	810
26	四	白醬義大利麵 義大利麵	★金黃雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 花椰, 甜椒, 肉絲-炒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	拿波里蕃茄湯 蔬菜, 蕃茄		6.4	2.5	2.6	2.0	803
27	五	白飯 白米	麻油風味雞 雞肉, 蔬菜-炒	肉滷四角腐 豬絞肉, 香菇, 油腐, 毛豆-滷	菇煮時瓜 時瓜, 菇-煮	有機蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.6	2.0	810
30	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	菇香燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	番茄肉蓉粉絲 豬絞肉, 蕃茄, 粉絲-炒	什錦高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜豬肉鍋 酸菜, 白菜, 豬肉, 豆腐		6.5	2.5	2.6	2.0	810
31	二	白飯 白米	筍燒豬肉 豬肉, 筍, 梅菜-燒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	綜合滷味 海帶片, 豆干, 甜不辣-滷	綠色蔬菜	藥膳排骨湯 高麗菜, 菇, 豬肉		6.4	2.5	2.6	2.0	803
◆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)					
五類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		其他		★油炸品		√甜滿	
0次	2次	6次	14次	19次	3次	魚、肉類 2次	其他 1次			4次		4次	