

※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	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	水果	豆類	蛋類	肉類	魚類
2	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)</small>	★▲炸雞塊X2 <small>雞塊(炸)</small>	滷味海帶 <small>海帶, 豆干(油)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜 <small>黑糖, 地瓜</small>		5.5	2.0	2.7	1.8	702
6	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	客家滷肉 <small>豬肉, 筍, 梅干菜(油)</small>	★▲鹽酥雙拼 <small>雞肉, 地瓜(炸)</small>	木耳絲瓜 <small>絲瓜, 木耳, 蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 洋葱, 蔬菜, 味噌</small>	乳品	5.4	2.2	2.7	2.0	715
7	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	麻油蔬菜雞 <small>雞肉, 蔬菜, 菇(煮)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉, 回鍋豆干, 蔬菜(炒)</small>	香甜玉米 <small>玉米, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.5	2.3	2.5	1.7	713
9	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	▲蒲燒魚X1 <small>魚肉(蒸)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐, 蔬菜(燒)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	赤肉羹湯 <small>豬肉, 白菜, 木耳, 胡蘿蔔</small>		5.5	2.5	2.5	2.0	735
13	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽(蒸)</small>	▲烤地瓜X1 <small>地瓜(烤)</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉, 脆瓜, 蔬菜(燒)</small>	毛豆干丁 <small>毛豆, 豆干, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜豬肉湯 <small>黃瓜, 豬肉, 蔬菜</small>		5.4	2.2	2.5	2.0	706
14	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	▲麥香雞X1 <small>麥香雞(烤)</small>	打拋肉醬 <small>豬肉, 番茄, 洋葱, 九層塔(炒)</small>	白菜滷 <small>白菜, 胡蘿蔔, 木耳(油)</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針, 排骨, 蔬菜</small>		5.4	2.1	2.6	2.0	703
16	四	DIY韓式拌飯 <small>白米, 蔬菜(煮)</small>	泡菜肉片(不辣) <small>豬肉, 白菜, 蔬菜(炒)</small>	翅小腿X1 <small>雞肉(油)</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬粉, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆紫米 <small>紅豆, 紫米</small>	水果	5.6	2.1	2.5	1.7	705
20	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉, 蔬菜, 菇(燉)</small>	無錫燒肉 <small>豬肉, 豆腐, 蔬菜(燒)</small>	胡蘿蔔白菜 <small>白菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	有機蔬菜	綜合仙草 <small>仙草, 豆類</small>	乳品	5.5	2.2	2.5	2.0	713
21	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★生鮮炸魚排X1 <small>魚排(炸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)</small>	腐皮芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜, 豆腐皮(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 <small>蘿蔔, 蔬菜, 豬肉</small>		5.5	2.0	2.5	2.0	698
23	四	白醬義大利麵 <small>義大利麵, 蔬菜(煮)</small>	香料雞排X1 <small>雞肉(燒)</small>	▲地瓜薯條X3 <small>地瓜薯條(烤)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜</small>	TAP豆奶	5.5	2.1	2.8	1.7	711
27	一	紅藜飯 <small>白米, 紅藜(蒸)</small>	番茄豆腐蛋 <small>豆腐, 雞蛋, 番茄(炒)</small>	時蔬腐竹 <small>時蔬, 腐竹(炒)</small>	清脆白菜 <small>白菜, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆, 西谷米</small>		5.5	2.0	2.5	2.0	698
28	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	奶香南瓜雞 <small>雞肉, 南瓜, 玉米(炒)</small>	▲海苔粉海鮮丸X2 <small>海鮮丸, 海苔粉(烤)</small>	蔬香炒筍 <small>筍, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉, 蔬菜, 肉骨茶包</small>		5.5	2.0	2.5	2.0	698
30	四	香鬆飯 <small>白米, 香鬆(蒸)</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉, 洋葱, 蔬菜(燒)</small>	★▲椒鹽魚X2 <small>魚肉(炸)</small>	海帶雙絲 <small>海帶, 芹菜, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 洋葱, 蔬菜, 味噌</small>	水果	5.5	2.0	2.7	2.0	707

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合作為過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食膳營養平台查看。

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	魚肉類	▲加工食品	其他	★油炸品	✓甜湯
2次	2次	4次	5次	10次	3次	4次	1次	1次	4次	5次