

※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：陳俞瑾(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	水果類 每份 100g	豆類及 花生類 每份 100g	肉類及 油脂類 每份 100g	水果類 每份 100g	
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿肉片 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯(炒)	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞		5.5	2.0	2.5	2.0	698
4	一	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	筍香滷豬腳 豬肉, 筍, 梅菜(油)	甜蔥炒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	金菇時瓜 鮮瓜, 金菇(燴)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米		6.0	2.0	2.6	2.0	737
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燉)	砂鍋燒魚 魚肉, 蔬菜(燒)	清脆白菜 大白菜, 木耳(炒)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 蔬菜, 豬肉	水果	5.8	2.5	2.8	2.0	770
6	三	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 白菜, 芝麻(燒)	彩繪炒蛋 洋蔥, 蔬菜, 雞蛋(炒)	拌炒干絲 豆干絲, 胡蘿蔔, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉, 洋芋, 胡蘿蔔		5.5	2.6	2.5	1.7	
7	四	DIY拉麵 麵條(煮)	燒烤肉條X3 豬肉(烤)	洋蔥玉米 玉米, 洋蔥(炒)	燴炒花椰菜 花椰菜, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豚骨湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜, 味噌		5.5	2.5	2.5	2.0	735
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	莎莎醬雞肉 雞肉, 番茄, 蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 海帶(煮)	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜, 蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	736
11 蔬食日	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	海帶滷味 海帶, 豆干(油)	沙茶肉絲 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	可樂餅X1 可樂餅(烤)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳, 胡蘿蔔	乳品	5.5	2.7	2.7	2.0	759
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉(炸)	紅燒滷肉 豬肉, 蘿蔔, 方干(油)	雲耳筍茸 筍茸, 木耳(炒)	有機蔬菜	綜合仙草 綜合豆類, 仙草(煮)		5.8	2.5	2.7	2.0	765
13	三	紫米飯 白米, 紫米(蒸)	酸甜雞丁 雞肉, 蔬菜, 白芝麻(炒)	腐燒肉燥 豆腐, 豬絞肉(燒)	菇燉冬瓜 冬瓜, 菇, 蔬菜(燉)	綠色蔬菜	馬鈴薯番茄湯 番茄, 馬鈴薯, 胡蘿蔔		5.5	2.4	2.5	2.0	728
14	四	DIY韓式拌飯 白米, 蔬菜(煮)	泡菜肉片(不辣) 豬肉, 大白菜, 洋蔥(炒)	田園玉米 玉米, 毛豆, 蘿蔔(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐, 蔬菜		5.5	2.6	2.5	2.0	743
15	五	糙米飯 白米, 糙米(蒸)	岩燒雞肉 雞肉, 蔬菜(燒)	番茄豆腐炒蛋 豆腐, 雞蛋, 番茄(炒)	蒜炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 蒜(炒)	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 豬肉, 胡蘿蔔		5.5	2.5	2.5	2.0	735
18	一	小米飯 白米, 小米(蒸)	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜, 筍(燒)	★▲麥克雞塊X2 雞肉(炸)	腐皮白菜 白菜, 腐皮(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 芋頭, 香菇, 豬肉		6.0	2.5	2.7	2.0	779
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香燉雞 雞肉, 南瓜, 玉米(燉)	豬肉小炒 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	燜炒敏豆 豆段, 甜椒, 黃椒(炒)	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔, 豬肉		5.5	2.3	2.5	1.7	713
20	三	芝麻飯 白米, 芝麻(蒸)	蒜泥肉片 豬肉, 蒜泥, 豆芽(炒)	三杯油腐雞 雞肉, 豆腐, 九層塔(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉, 蔬菜		5.5	2.6	2.5	2.0	743
21	四	白醬義大利麵 義大利麵, 蔬菜(煮)	香料雞X1 雞肉(燒)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	胡蘿蔔花椰菜 花椰菜, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜	水果	5.7	2.5	2.5	2.0	749
22	五	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	麻油菇菇雞 雞肉, 菇, 凍豆腐, 蔬菜(燉)	▲虱目魚輪捲X1 魚輪捲, 蘿蔔(煮)	金黃玉米 玉米, 胡蘿蔔, 馬鈴薯(炒)	綠色蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆, 湯圓		6.0	2.5	2.5	2.0	770
25 蔬食日	一	香Q白飯 白米(蒸)	三色干丁 豆干丁, 毛豆, 蘿蔔(炒)	咖哩燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)	金茸白菜 白菜, 金針菇, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜, 胡蘿蔔		5.4	2.2	2.5	2.2	711
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬肉 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔(炒)	▲麥香雞X1 雞肉(烤)	時蔬粉絲 時蔬, 粉絲(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	乳品	5.5	2.3	2.5	1.7	713
27	三	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒(炒)	黃瓜肉片 豬肉, 黃瓜, 蔬菜(炒)	雙色海帶 海帶, 胡蘿蔔, 豆干絲(炒)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		5.5	2.4	2.5	1.7	720
28	四	香鬆飯 白米, 香鬆(蒸)	滷味黑干雞 雞肉, 黑豆干, 蔬菜(油)	鍋燒筍子 筍子, 梅菜(燒)	清炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜, 黑糖		5.7	2.5	2.5	2.0	749
29	五	十穀飯 白米, 九穀(蒸)	蔥爆肉片 豬肉, 洋蔥, 蔥(炒)	蠔油雞煲 雞肉, 香菇, 蔬菜(煮)	香拌芽菜 豆芽, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		6.0	2.5	2.5	2.0	770

※ 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，不適合對其過敏體質者食用。 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材登錄平台查看。

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	▲加工食品		★油炸品	✓甜滿
						魚、肉類	其他		
2次	1次	9次	9次	21次	0次	4次	2次	4次	4次