

※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：台北市南港路二段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	附品	營養成分 (每碗/份)	營養成分 (每碗/份)	營養成分 (每碗/份)	營養成分 (每碗/份)	營養成分 (每碗/份)
30	五	白米飯 白米-蒸	蔥爆肉片 豬肉,洋蔥-炒	雞粒豆腐煲 豆腐,雞絞肉,毛豆-煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	✓綠豆薏仁 綠豆,薏仁		6.0	2.5	2.4	2.0	766
2	一	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	三杯雞 雞肉,油豆腐,九層塔-炒	白菜燒豬 豬肉,白菜,木耳-燒	田園玉米 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜,雞肉,枸杞		5.6	2.5	2.4	2.0	738
3	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-燉	★▲雞塊X2 雞肉-炸	海帶滷味 海帶,豆干-滷	有機蔬菜	✓珍珠奶飲 珍珠,奶	水果	6.0	2.5	2.5	2.0	770
4	三	白米飯 白米-蒸	沙茶豬柳 豬肉,洋蔥,蔬菜-炒	彩繪雞丁 雞肉,彩椒,瓜-炒	糖醋豆腐 豆腐,蔬菜-燒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 薏仁,冬瓜,豬肉		5.5	2.5	2.5	2.0	735
5	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1 雞腿-滷	絞肉炸醬 豆干丁,毛豆,豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜,珍菇,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉		5.5	2.5	2.4	2.0	731
6	五	薏仁飯 白米,薏仁-蒸	蠔油雞 雞肉,蔬菜-燒	▲海山醬魚輪捲X1 魚輪捲-煮	清燴時瓜 時瓜,胡蘿蔔,木耳-炒	綠色蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.0	731
9	一	白米飯 白米-蒸	菇滷油腐 油豆腐,菇-滷	椰漿炒豬 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	脆炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	✓馬來風甜湯 芋頭,綜合豆,西谷米		5.5	2.4	2.4	2.0	723
蔬食日													
10	二	有機白米飯 有機白米-蒸	招牌燒肉 豬肉,筍,梅干菜-燒	滷翅小腿X2 雞肉-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	乳品	5.5	2.6	2.5	2.0	743
11	三	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	韓式年糕雞 雞肉,年糕,白菜-炒	蒜炒肉片 豬肉,蒜,豆芽-炒	干絲海帶 豆干絲,海帶,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜,豬肉,蔬菜		5.8	2.5	2.5	2.0	756
12	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	胡蘿蔔綠花椰 綠花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯		6.2	2.2	2.5	2.0	762
13	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	菇菇燉雞 雞肉,菇,高麗菜-燉	沙嗲豬柳 豬肉,洋蔥-炒	肉燥燒腐 豬絞肉,豆腐-燒	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉,芹菜		5.5	2.5	2.5	2.0	735
16	一	白米飯 白米-蒸	五香滷肉 豬肉,豆干,蔬菜-滷	▲麥香雞X1 雞肉-烤	腐皮白菜 白菜,腐皮,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 筍片,菇		5.5	2.5	2.5	2.0	735
17	二	中 秋 佳 節 愉 快											
18	三	糙米飯 白米,糙米-蒸	羅勒青醬雞 雞肉,洋蔥,洋芋-炒	燒烤肉條X3 豬肉-烤	田園豆腐煲 豆腐,玉米,胡蘿蔔-燒	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.0	735
19	四	芝香海苔飯 白米,海苔,白芝麻-蒸	泡菜豬(不辣) 豬肉,白菜-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	蔬拌粉絲 蔬菜,粉絲-炒	有機蔬菜	✓綜合仙草 仙草,綜合豆	水果	6.0	2.5	2.4	2.0	766
20	五	小米飯 白米,小米-蒸	甜不辣炒肉 豬肉,甜不辣-炒	脆瓜燒雞 雞肉,脆瓜,蔬菜-燒	油燜筍茸 筍茸,香菇-滷	綠色蔬菜	山藥洋芋排骨湯 豬肉,洋芋,山藥		5.5	2.5	2.4	2.0	731
23	一	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	豬肉小炒 豬肉,豆干,蔬菜-炒	紅絲高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.6	2.3	2.4	2.0	723
24	二	有機白米飯 有機白米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	八寶肉醬 豬絞肉,毛豆,胡蘿蔔,玉米-炒	菇香腐竹 (有機菇) 金針菇,木耳,腐竹-炒	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜,雞肉,枸杞	TAP 豆奶	5.5	2.6	2.5	2.0	743
25	三	芝麻飯 白米,芝麻-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉,豆皮,蔬菜-燒	★▲鹹酥雞X2(帶骨) 雞肉-炸	珍菇鮮瓜 鮮瓜,珍菇,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉,蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.0	735
26	四	風味炒麵 麵條,蔬菜-炒	鐵路排骨X1 豬肉-滷	蜜汁雞 雞肉,蔬菜-燒	白菜滷 白菜,木耳-滷	有機蔬菜	✓地瓜甜湯 地瓜	乳品	5.5	2.5	2.4	2.0	731
27	五	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	洋蔥豚片 豬肉,洋蔥,蔬菜-炒	毛豆炒蛋 雞蛋,毛豆-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.0	731
30	一	白米飯 白米-蒸	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉,洋蔥,番茄,九層塔-炒	家常寬粉 寬粉,豆芽-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,豬肉		5.6	2.5	2.5	2.0	742
◆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	皮肉及海鮮	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						
2次	1次	9次	9次	20次	1次	5次	1次	4次	5次				