

※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	附品					
1	四	白米飯 白米-蒸	米糕三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	清香肉片 豬肉, 白菜, 木耳, 胡蘿蔔-炒	繪拌金粒 玉米, 胡蘿蔔, 毛豆-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌		6.5	2.5	2.5	2.0	805
2	五	地瓜飯 白米, 地瓜-蒸	麻薑菇菇雞 雞肉, 蔬菜, 菇-燉	豆干肉絲 豬肉, 豆干, 蔬菜-炒	翠炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	青菜	羅宋蔬菜湯 番茄, 蔬菜		6.5	2.4	2.5	2.0	798
5	一	堅果飯 白米, 堅果-蒸	酸甜燴肉 豬肉, 蔬菜-燴	雞蓉豆腐煲 豆腐, 雞絞肉, 毛豆-煮	家常寬粉 寬粉, 蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 豬肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801
6	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	蜜汁魚條X2 魚-燒	鍋燒白菜 白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.3	2.5	2.0	799
7	三	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	玉米嫩雞 雞肉, 玉米-炒	紅燒肉燥腐 豆腐, 豬絞肉-燒	拌炒海帶 海帶絲, 胡蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801
8	四	雞肉飯 白米, 雞肉-煮	家鄉滷肉 豬肉, 蔬菜-滷	★▲鹽酥雞X3 雞肉-炸	川耳炒瓜 鮮瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	古早味什錦湯 蔬菜, 香菇, 胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.0	805
9	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	焗醬燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燉	回鍋肉片 豬肉, 豆干-炒	金菇高麗菜 高麗菜, 金菇, 胡蘿蔔-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.4	2.4	2.0	779
12	一 蔬食日	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	打拋豬肉 豬肉, 蔬菜-炒	木須津白 白菜, 木耳, 胡蘿蔔-炒	青菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6.3	2.5	2.5	2.0	791
13	二	有機白米飯 有機白米-蒸	福氣燉肉 豬肉, 筍, 福菜-燉	雞汁粉絲煲 蔬菜, 雞絞肉, 粉絲-炒	有機菇高麗 高麗菜, 蔬菜, 有機菇-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801
14	三	十穀飯 白米, 九穀-蒸	吮指翅腿X2 雞肉-滷	狀元豆腐 豆腐, 肉燥, 香菇-滷	紅彩頭花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜		6.5	2.5	2.4	2.0	801
15	四	香鬆飯 白米, 香鬆-蒸	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	糖醋魚X2 魚肉-燒	脆炒鮮蔬 鮮蔬-炒	有機蔬菜	金菇筍片湯 筍片, 金菇, 豬肉	乳品	6.5	2.4	2.5	2.0	798
16	五	白米飯 白米-蒸	滷味肉片 豬肉, 海帶片, 豆干-滷	柴香雞柳 雞柳, 洋蔥-炒	金榜玉米粒 玉米粒, 蔬菜-炒	青菜	穩中粉條湯 粉條		6.5	2.3	2.4	2.0	786
19	一	白米飯 白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-炒	▲烤雞塊X2 雞塊-烤	清炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6.5	2.4	2.5	2.0	798
20	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	海根肉絲 肉絲, 海根-燒	田園豆腐 玉米, 豆腐, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜	TAP 豆奶 (56)	6.5	2.5	2.5	2.0	805
21	三	小米飯 白米, 小米-蒸	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥-炒	肉骨茶風味雞 雞肉, 蔬菜-煮	什錦白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	青菜	昆布蔬菜湯 昆布, 蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.0	791
22	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 豬肉, 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	水果	6.8	2.4	2.5	2.0	819
23	五	白米飯 白米-蒸	干鍋甜條雞 雞肉, 甜不辣條-炒	開胃肉燥 豆干, 豬絞肉, 蔬菜-滷	匯拌冬粉 蔬菜, 冬粉-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		6.5	2.4	2.5	2.0	798
26	一 蔬食日	麥片飯 白米, 麥片-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	筍香扣肉 豬肉, 竹筍-燒	蒜炒玉米 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	時令雞湯 時令蔬果, 雞肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801
27	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	赤肉白菜湯 白菜, 豬肉	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805
28	三	白米飯 白米-蒸	花瓜燒雞 雞肉, 花瓜, 蔬菜-燒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤	番茄嫩腐 番茄, 豆腐-炒	青菜	豬肉四神湯 豬肉, 馬鈴薯, 薏仁		6.5	2.5	2.3	2.0	796
29	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔, 芝麻-蒸	洋釀年糕豬 豬肉, 年糕, 蔬菜-炒	雞香寶丁 雞絞肉, 豆干丁, 毛豆-炒	腐皮拌菜 蔬菜, 腐皮-炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆		6.5	2.5	2.4	2.0	801
30	五	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假											

◆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	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✔甜湯
						魚、肉類	其他		
2次	1次	9次	9次	21次	0次	3次	1次	2次	4次