

※提醒：餐點內有肉骨頭、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	全日 總熱 量(kcal)	全日 總蛋 白質(g)	全日 總脂 肪(g)	全日 總糖 分(g)	全日 總水 分(ml)
2	一	白米飯 白米-蒸	滷味豬肉 豬肉, 黑豆干, 海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋, 雞絞肉, 洋蔥-炒	紅絲高麗 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	有機菜	白木耳甜湯 白木耳		6.4	2.3	2.3	2.0	774
3	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤	金菇白菜 (有機菇) 白菜, 金菇, 蔬菜-炒	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜		6.3	2.5	2.5	2.0	791
5	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 肉絲, 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	828
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜赤肉 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	家常寬粉 寬粉, 豆芽-炒	有機菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐		6.5	2.5	2.4	2.0	801
蔬食日													
10	二	有機白米飯 有機白米-蒸	▲米糕三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	茄汁絞肉腐 豆腐, 豬絞肉, 蔬菜-燒	田園粟米 玉米, 胡蘿蔔-炒	有機菜	綠豆湯 綠豆		6.6	2.5	2.5	2.0	812
12	四	雞肉飯 白米, 雞肉-煮	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	★香酥魚X2 魚-炸	翠香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機菜	酸菜肉片湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉	乳品	6.2	2.5	2.5	2.0	784
16	一	白米飯 白米-蒸	★★麥香雞X1 雞肉-炸	鮮蔬拌肉 豬肉, 蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	有機菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳		6.3	2.5	2.5	2.0	791
17	二	有機白米飯 有機白米-蒸	迷迭香炒肉 豬肉, 蔬菜-炒	奶醬洋薯雞茸 雞肉, 馬鈴薯, 玉米-炒	時炒花椰 花椰, 蔬菜-炒	有機菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜	水果	6.5	2.5	2.4	1.6	791
19	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔, 芝麻-煮	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲 雞絞肉, 蔬菜, 粉絲-炒	腐皮匯菜 黃豆芽, 腐皮, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機菜	紅豆湯 紅豆	TAP豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0	805
23	一	麥片飯 白米, 麥片-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	田園雞丁 雞肉, 玉米, 洋蔥-炒	豆包白菜 白菜, 豆包, 蔬菜-炒	有機菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米		6.5	2.5	2.3	2.0	798
24	二	有機白米飯 有機白米-蒸	紐澳良燒魚 (生鮮水產品) 魚, 蔬菜-燒	八寶肉醬 豬絞肉, 毛豆, 胡蘿蔔, 蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	有機菜	珍菇雞湯 雞肉, 珍菇, 冬瓜	乳品	6.8	2.5	2.5	1.6	816
26	四	DIY拌麵 *搭配打拋豬 麵-煮	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-炒	★★鹹酥雞X3 雞肉-炸	水煮蛋X1 雞蛋-煮	有機菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
30	一	白米飯 白米-蒸	無錫燒豬 豬肉, 蔬菜-燒	▲烤雞塊X2 雞塊-烤	時蔬冬粉 冬粉, 蔬菜-炒	青菜	鮮菇竹筍湯 竹筍, 鮮菇		6.5	2.5	2.4	2.0	801

◆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)		
魚類及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯	
0次	2次	6次	5次	13次	0次	魚、肉類 2次	其他 1次	4次	4次