

※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	全蛋類 每餐 1次	蛋黃類 每餐 1次	蛋清類 每餐 1次	肉類 每餐 1次							
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 油豆腐-炒	白菜赤肉片 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	田園玉米 玉米, 蔬菜-炒	有機菜	元氣雞湯 蔬菜, 雞肉		6.4	2.5	2.3	2.0	789						
2	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶		6.5	2.5	2.3	2.0	796						
4	四	西西里 義大利麵 義大利麵	★金黃 炸雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 肉絲, 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-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	826						
8	一	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉骨茶燉雞 雞肉, 蔬菜-燉	彩繪玉米 玉米, 蔬菜-炒	有機菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米		6.5	2.2	2.3	2.0	774						
蔬食日																			
9	二	有機白飯 有機白米	招牌燉肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燉	▲蜜汁魚X2 魚肉-預炸, 燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.3	2.5	2.5	2.0	791						
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	風味炸醬 豆干丁, 毛豆, 豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜, 菇-炒	有機菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔, 豬肉	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805						
15	一	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉, 蔬菜-滷	▲雞塊X2 雞肉-預炸, 烤	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機菜	酸菜肉片湯 酸菜, 蔬菜, 豬肉		6.3	2.5	2.5	2.0	791						
16	二	有機白飯 有機白米	迷迭香炒肉 豬肉, 蔬菜-炒	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉, 馬鈴薯, 玉米-炒	拌香干絲 豆干絲, 海帶絲-炒	有機菜	山藥排骨湯 山藥, 蔬菜, 豬肉, 枸杞	水果	6.5	2.5	2.4	1.6	791						
18	四	香鬆海苔飯 白米, 香鬆	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲煲 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	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		6.5	2.5	2.4	2.0	801						
22	一	燕麥飯 白米, 燕麥	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	鮮蔬拌肉 豬肉, 蔬菜-炒	紅燒豆腐 豆腐-燒	有機菜	甜白木耳露 白木耳		6.5	2.5	2.3	2.0	796						
蔬食日																			
23	二	有機白飯 有機白米	紅燒魚X2 (生鮮水產品) 魚, 蔬菜-燒	木耳肉絲 (有機黑木耳) 豬肉, 木耳-炒	清香白菜 白菜, 蔬菜-炒	有機菜	珍菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 菇	乳品	6.3	2.5	2.5	2.0	791						
25	四	大阪炒烏龍 麵, 蔬菜	小翅腿X2 雞肉-滷	豬肉干片 豬肉, 干片-炒	拌炒海帶 海帶, 蔬菜-炒	有機菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉	TAP 豆奶	6.3	2.4	2.3	2.0	775						
30	二	有機白飯 有機白米	古早味肉燥 豬肉, 蔬菜-滷	滷雞排X1 雞肉-滷	家常寬粉 寬粉, 蔬菜-炒	有機菜	時瓜雞湯 時瓜, 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805						
◆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 乾製品		魚肉及 海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		其他分析(次/月)					
2次		1次		5次		5次		12次		1次		魚、肉類 2次		其他 1次		★油炸品 3次		✓甜湯 4次	