

※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：陳俞璇(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
23	一	白飯 白米	卡非醬咖哩雞 雞肉, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-炒	干炒肉絲 豆干, 豬肉-炒	鮮菇白菜 *有機菇 白菜, 菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽, 豆腐		6.5 2.5 2.5 2.0 805
24	二	有機白飯 有機白米	主廚燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	雞香彩繪丁 *注意堅果過敏 雞絞肉, 玉米, 堅果-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆, 麥片		6.5 2.5 2.4 2.0 801
25	三	芝麻飯 白米, 芝麻	三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	肉燥嫩腐 豆腐, 豬絞肉, 毛豆-燉	鍋炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	青菜	筍香豬肉湯 竹筍, 豬肉		6.3 2.5 2.5 2.0 791
26	四	茄汁義大利麵 義大利麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	紅絲花椰 絲花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	乳品	6.7 2.2 2.5 2.0 797
3月									
2	一	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅-滷	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-滷	有機高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	青菜	金針排骨湯 蔬菜, 金針, 豬肉		6.2 2.5 2.5 2.0 784
3	二	有機白飯 有機白米	微青醬嫩雞 雞肉, 菇-炒	爆炒豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	藜麥玉米 玉米, 藜麥-煮	有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆, 粉條		6.5 2.4 2.4 2.0 793
4	三	薏仁飯 白米, 薏仁	普羅旺斯燉肉 豬肉, 馬鈴薯-燉	毛豆滑蛋 雞蛋, 毛豆-炒	五彩干絲 豆干絲, 胡蘿蔔, 木耳-炒	青菜	昆布蔬菜湯 昆布, 蔬菜		6.4 2.5 2.4 2.0 794
5	四	鍋炒意麵 麵	肉香雙片 豬肉, 豆干片-炒	醬燒魚排X1 魚-燒	胡蘿花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅棗香菇雞湯 蔬菜, 香菇, 雞肉, 紅棗	水果	6.5 2.5 2.5 2.0 805
6	五	五穀飯 白米, 穀物	堅果雞丁 *注意堅果過敏 雞肉, 蔬菜, 堅果-炒	韓式豚豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 豬絞肉-燉	粉絲白菜 白菜, 粉絲, 蔬菜-炒	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 豬肉		6.5 2.3 2.4 2.0 786
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽	蒸蛋 雞蛋-蒸	三杯鮑菇雞 *有機菇 雞肉, 杏鮑菇-炒	白菜佛跳牆 *有機白菜 豬肉, 白菜, 筍, 香菇, 芋頭-煮	青菜	麵線羹 麵線, 蔬菜	乳品	6.5 2.4 2.4 2.0 793
10	二	有機白飯 有機白米	★麥香雞X1 雞肉-炸	咖哩肉醬 豬絞肉, 馬鈴薯-炒	翠炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		6.5 2.5 2.5 2.0 805
11	三	白飯 白米	避風塘風味雞 雞肉, 蔬菜, 蒜-炒	招牌滷肉 豬絞肉, 干丁-滷	木耳時瓜 時瓜, 木耳, 胡蘿蔔-炒	青菜	砂鍋豆腐湯 豆腐, 白菜, 金菇, 豆皮		6.2 2.5 2.4 2.0 788
12	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	鐵板肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	金沙風味腐 豆腐, 雞絞肉, 南瓜-煮	柴魚關東煮 蘿蔔, 筍, 柴魚-煮	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5 2.4 2.4 2.0 793
13	五	紅豆飯 白米, 紅豆	卡邦尼醬炒雞 雞肉, 蔬菜-炒	義式肉丸X1 肉丸-燉	萵菇高麗菜 高麗菜, 萵菇, 蔬菜-炒	青菜	玉米雞湯 玉米, 雞肉, 蔬菜		6.3 2.4 2.5 2.0 784
16	一	紫米飯 白米, 紫米	芝香照燒雞丁 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燉	肉片綴腐 豆腐, 豬肉片, 毛豆-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		6.5 2.4 2.5 2.0 788
17	二	有機白飯 有機白米	糖醋魚丁X2 (生鮮水产品) 魚-炸, 燒	塔香風味雞 雞肉, 米血糕-炒	白菜粉絲煲 白菜, 胡蘿蔔, 木耳, 粉絲-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	水果	6.5 2.4 2.5 2.0 788
18	三	白飯 白米	茄汁薯塊豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	啾啾玉米雞 雞絞肉, 玉米-炒	珍菇黃瓜 黃瓜, 菇, 胡蘿蔔-煮	青菜	綜合蔬菜湯 蔬菜		6.5 2.3 2.4 2.0 786
19	四	拌麵*搭配炸醬 麵	★轟炸雞排X1 雞肉-炸	傳香炸醬 豆干, 豬絞肉, 毛豆-炒	翡翠芽菜 黃豆芽, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 糯米		6.5 2.5 2.5 2.0 805
20	五	白飯 白米	泡菜肉片 肉片, 蔬菜-炒	小棒腿X2 小棒腿-滷	高麗豆皮滷 高麗菜, 豆皮, 蔬菜-滷	青菜	肉骨茶湯 豬肉, 馬鈴薯		6.3 2.5 2.4 2.0 787
23	一	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	卡非咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	翠炒津白 白菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草, 綠豆, 大豆		6.5 2.3 2.4 2.0 786
24	二	有機白飯 有機白米	醍醐豬肉 豬肉, 蔬菜-滷	蔬香雞絲 蔬菜, 雞肉-炒	蕃茄滑蛋 雞蛋, 蕃茄-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜	乳品	6.3 2.5 2.4 2.0 787
25	三	小米飯 白米, 小米	年糕雞丁 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干, 豬肉絲-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	青菜	刺瓜魚丸湯 刺瓜, 魚丸		6.4 2.5 2.4 2.0 794
26	四	白醬義大利麵 義大利麵	滷肉排X1 肉排-滷	烤地瓜X1 地瓜-烤	彩繪花椰 花椰, 甜椒-炒	有機蔬菜	拿波里蕃茄湯 蔬菜, 蕃茄		6.5 2.2 2.5 2.0 783
27	五	白飯 白米	麻油風味雞 雞肉, 蔬菜-炒	肉滷四角腐 豬絞肉, 香菇, 油豆腐, 毛豆-滷	菇煮時瓜 時瓜, 菇-煮	青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉		6.2 2.3 2.5 2.0 769
30	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	菇香燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	番茄肉蓉粉絲 豬絞肉, 蕃茄, 粉絲-炒	什錦高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜豬肉鍋 酸菜, 白菜, 豬肉, 豆腐	TAP豆奶 356	6.4 2.5 2.4 2.0 794
31	二	有機白飯 有機白米	筍燒豬肉 豬肉, 筍, 梅菜-燉	玉米雞香蛋 雞蛋, 玉米, 雞絞肉-炒	綜合滷味 海帶片, 豆干, 甜不辣-滷	有機蔬菜	十全養生湯 高麗菜, 菇		6.3 2.4 2.4 2.0 779

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麵質、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)	
豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	▲油炸食品	✓甜湯	
2次	1次	8次	15次	23次	3次	2次	5次