

※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：陳俞琄(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	*****	*****	*****	*****	*****
4	一	白飯 白米	主廚燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	清香雞絲 雞肉, 蔬菜-炒	田園彩粒 玉米, 毛豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜	胡瓜雞湯 雞肉, 大黃瓜		6.3	2.5	2.4	2.0	787
5	二	有機白飯 有機白米	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜-炒	野菜肉片 豬肉, 蔬菜-炒	有機高麗 有機高麗, 蔬菜-炒	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.4	2.4	2.0	793
6	三	胚芽飯 白米, 胚芽	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	海根炒豬 豬肉, 海帶根-炒	燴拌津白 白菜, 蔬菜-炒	青菜	紅棗排骨湯 豬肉, 馬鈴薯, 蓮子, 紅棗		6.5	2.5	2.5	2.0	805
7	四	DIY肉燥麵 麵, 豆芽	蜜汁雞排X1 雞排-燒	古早味肉燥 豬絞肉, 豆干-油	滷蛋X1 雞蛋-油	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805
8	五	麥片飯 白米, 麥片	金菇燉雞 雞肉, 金菇, 蔬菜-炒	洋蔥肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	時令鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	青菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		6.3	2.5	2.4	2.0	787
11	一	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	木耳白菜 (有機黑木耳) 白菜, 蔬菜, 木耳-油	有機蔬菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6.4	2.5	2.5	2.0	798
12	二	有機白飯 有機白米	福氣燉肉 豬肉, 筍, 福菜-燉	雞蓉粉絲 雞絞肉, 粉絲, 蔬菜-炒	蒜炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-燴	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞	水果	6.5	2.3	2.5	2.0	790
13	三	芝麻飯 白米, 芝麻	糕中三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	金沙嫩腐 豆腐, 毛豆-燒	芹香海帶 海帶, 芹菜, 胡蘿蔔-炒	青菜	元氣肉片湯 蔬菜, 豬肉		6.5	2.3	2.5	2.0	790
14	四	堅果飯 白米, 堅果	蔥明香豬 豬肉, 洋蔥, 豆干-炒	菇菇雞肉 雞肉, 蔬菜, 菇-炒	紅運花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 筍, 豬肉		6.4	2.5	2.5	2.0	798
15	五	白飯 白米	一級棒 雞腿排X1 雞腿排-油	狀元豆腐 豆腐, 豬絞肉, 香菇-油	金榜玉米粒 玉米粒, 蔬菜-炒	青菜	粉條甜湯 粉條		6.6	2.4	2.4	2.0	800
18	一	薏仁飯 白米, 薏仁	照燒雞丁 雞肉, 蔬菜-燒	白菜肉絲 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	翠炒時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 菇, 蔬菜		6.3	2.5	2.4	2.0	787
19	二	有機日式 風味飯 有機白米, 甜柴魚, 素香鬆, 海苔絲	★卡拉雞X1 雞肉-炸	薑汁燒肉片 豬肉, 洋蔥-燒	素蟹絲蒸蛋 雞蛋, 素蟹絲-蒸	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐, 蔬菜	乳品	6.4	2.5	2.5	2.0	798
20	三	糙米飯 白米, 糙米	茄汁燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	南瓜雞茸腐 雞肉, 豆腐, 南瓜-煮	田園三色 干丁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-炒	青菜	十全養生湯 蔬菜, 菇		6.5	2.5	2.4	2.0	801
21	四	白飯 白米	綠咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	肉絲甘藍 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	鮑菇油腐 油腐, 杏鮑菇-油	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.5	2.0	805
22	五	彩繪紅藜飯 白米, 紅藜, 玉米	年糕炒雞 雞肉, 年糕-炒	醬燉肉柳 豬肉, 蔬菜-燉	什錦拌菜 黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇-炒	青菜	洋薯蔬菜湯 馬鈴薯, 蔬菜		6.4	2.4	2.4	2.0	786
25	一	小米飯 白米, 小米	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜-炒	匯拌干絲 干絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
26	二	有機白飯 有機白米	酸甜魚丁X2 (生鮮水產品) 魚-炸, 燒	味噌豆腐豚 豬肉, 豆腐, 胡蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 (友善蛋) 雞蛋, 洋蔥-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉, 蔬菜	TAP 豆奶 2356	6.3	2.5	2.5	2.0	791
27	三	白飯 白米	招牌燒肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燒	雞香白菜 雞肉, 白菜, 蔬菜-炒	鐵板豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	青菜	米粉湯 豬肉, 米粉		6.5	2.4	2.5	2.0	798
28	四	粉紅醬 義大利麵 義大利麵	★黃金炸雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 綠花椰, 木耳, 肉絲-炒	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	水果	6.5	2.4	2.5	2.0	798
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	黑干豬柳 豬肉, 大溪黑豆干-炒	卡邦尼燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燉	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	青菜	紅玉蘿蔔湯 白蘿蔔, 胡蘿蔔		6.3	2.4	2.3	2.0	775

◆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)		
正類 及其 製品	烹調 及海 鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		
		魚、肉類	其他	魚、肉類	其他	★油炸品	✓甜湯	
2次	1次	6次	11次	2次	0次	1次	3次	4次