

※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	全糖糖類 份/份	五臟蛋內 類/份	高脂肪蛋 類/份	蔬菜類 份	熱量/ 大卡
1	一	白飯 白米	客家燒肉 豬肉,筍,梅干-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	什錦白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.2	2.2	2.4	2.0	757
2	二	有機芝麻飯 有機白米,芝麻	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	豆干豬肉 豆干,豬肉-炒	玉米薯丁 玉米,馬鈴薯-炒	有機蔬菜	小魚干冬瓜湯 冬瓜,小魚干,豬肉	乳品	6.5	2.4	2.4	2.0	793
4	四	DIY拌麵 *搭配肉燥 麵	古早味肉燥 豬絞肉,豆干-滷	★卡拉雞X1 雞肉-炸	蔬拌海帶芽 蔬菜,海帶芽-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805
8	一	紅藜飯 白米,紅藜	蒸蛋 雞蛋-蒸	椰漿肉片 豬肉,馬鈴薯-炒	菇炒大白 (有機黑蠔菇) 白菜,菇,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜,豆腐		6.2	2.5	2.3	2.0	775
9	二	有機白飯 有機白米	米糕三杯雞 雞肉,米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	燉煮鮮蔬 蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.3	2.4	2.0	786
11	四	鍋氣炒麵 麵	鐵板肉柳 豬肉,蔬菜-炒	飄香滷味 豆干,海帶-滷	蒟蒻時瓜 時瓜,蒟蒻-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 馬鈴薯,雞肉		6.5	2.4	2.4	2.0	793
15	一	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥-炒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	什錦炒蔬 蔬菜-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶粉		6.5	2.4	2.5	2.0	798
16	二	有機白飯 有機白米	糖醋燒魚X2 (生鮮水產品) 魚-過油燒	醃翻燉肉 豬肉,蔬菜-燉	炒高麗菜 高麗菜,木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜		6.0	2.5	2.5	2.0	770
18	四	義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	胡蘿蔔花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔	TAP 豆奶 (4)	6.5	2.4	2.5	2.0	798
22	一	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	南洋咖哩豬 豬肉,蔬菜-炒	三寶干丁 豆干丁,毛豆,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 雞肉,珍菇,蘿蔔	乳品	6.3	2.4	2.3	2.0	775
23	二	有機白飯 有機白米	乾燒豬排X1 豬排-燒	奶醬洋薯雞茸 雞肉,馬鈴薯,玉米-炒	時炒花椰 花椰,蔬菜-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜		6.4	2.5	2.5	2.0	798
25	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	金沙風味豆腐 豆腐,豬絞肉,毛豆-燒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6.4	2.4	2.5	2.0	791
29	一	白飯 白米	無錫燒豬 豬肉,蔬菜-燒	★雞柳條X2 雞肉-炸	啵啵玉米 玉米-炒	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍,鮮菇	水果	6.3	2.3	2.5	2.0	776
30	二	白飯 白米	甜不辣炒雞 雞肉,甜不辣-炒	回鍋肉片 豬肉,豆干,蔬菜-炒	家常寬粉 寬粉,豆芽-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		6.4	2.4	2.4	2.0	786
◆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		
2次	1次	6次	5次	13次	1次	魚、肉類		其他	4次		4次		