

※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：台北市南港路二段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商

營養師：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧 類/份	豆類及肉 類/份	海產類及 雞蛋類/份	蔬菜類/份	熱量/大卡
1	四	白飯 白米	精選豬排X1 豬肉-滷	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		6.0	2.5	2.4	2.0	766
2	五	紅藜飯 白米、紅藜	蘑菇洋蔥豬 豬肉、洋蔥、蘑菇-燒	雞塊X2 雞肉-烤	綠色蔬菜	時蔬蛋花湯 蔬菜、雞蛋液		6.0	2.5	2.5	2.0	770
5	一	五穀飯 白米、五穀米	雞絲蒸蛋 雞蛋液、雞絲-蒸	客家燉肉 豬肉、筍、梅干菜-燉	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉		6.0	2.5	2.4	2.0	766
蔬食日												
6	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	洋蔥肉末蛋 雞蛋液、豬絞肉、洋蔥-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶粉	水果	6.0	2.4	2.4	2.0	758
7	三	白飯 白米	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	Q彈年糕雞 雞肉、年糕-炒	綠色蔬菜	菜頭瘦肉湯 蘿蔔、豬肉		6.0	2.5	2.4	2.0	766
8	四	紅醬義大利麵 義大利麵	★精選雞腿排X1 雞腿排-炸	肉絲花椰 肉絲、綠花椰、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		6.0	2.4	2.4	2.0	758
12	一	薏仁飯 白米、薏仁	菇菇嫩雞 (有機金針菇) 雞肉、金菇-燉	南洋椰漿豬 豬肉、蔬菜-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜磚		6.0	2.5	2.4	2.0	766
13	二	有機白飯 有機白米	三杯精選海鮮 (生鮮水產品) 魷魚-燒	津白雞丁 雞肉、白菜-炒	有機蔬菜	飄香肉片湯 蔬菜、豬肉	乳品	6.0	2.4	2.4	2.0	758
14	三	雞肉飯 白米、雞肉	蔥燒肉絲 豬肉、洋蔥-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5.9	2.5	2.4	2.0	759
15	四	白飯 白米	墨西哥香料豬 豬肉、蔬菜-燉	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、蔬菜		5.9	2.4	2.4	2.0	751
16	五	糙米飯 白米、糙米	滷小棒腿X2 小棒腿-滷	古早味炸醬 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	綠色蔬菜	酸菜赤肉湯 蔬菜、酸菜、豬肉		6.0	2.6	2.5	2.0	778
19	一	小米飯 白米、小米	肉燥蒸蛋 雞蛋液、豬絞肉-蒸	蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥-炒	有機蔬菜	當季時瓜湯 時瓜、蔬菜		6.0	2.4	2.3	2.0	754
蔬食日												
20	二	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-炒	糖醋炒雞 雞肉、蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、豬肉	水果	5.9	2.4	2.3	2.0	747
21	三	白飯 白米	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	台式打拋豬 豬絞肉、蔬菜-炒	綠色蔬菜	仙草甜湯 仙草汁、紅豆、大豆		6.0	2.4	2.4	2.0	758
22	四	麥片飯 白米、麥片	回鍋肉絲 豬肉、豆干-炒	醇奶金粒滑雞 雞肉、玉米、奶粉-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6.1	2.5	2.5	2.0	777
23	五	DIY麵 *搭配咖哩* 麵	蜜香精選豬排X1 豬排-燒	咖哩雞茸肉醬 雞絞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、蔬菜		5.9	2.4	2.4	2.0	751
27	二	有機白飯 有機白米	洋芋燒豬 豬肉、洋芋-燒	毛豆炒蛋 雞蛋液、毛豆-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	乳品	6.0	2.4	2.4	2.0	758
28	三	白飯 白米	香干炒雞 雞肉、豆干-炒	義式肉丸X1 肉丸、香料-燒	綠色蔬菜	金針排骨湯 黃金針、豬肉		5.8	2.5	2.4	2.0	752
29	四	海苔香鬆飯 白米、紫米、海苔	韓式精選海鮮 (生鮮水產品) 牛港鰻X1-燒	甘藍雞絲 雞肉、高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	紅豆甜湯 紅豆、麥片	TAP 豆奶	6.2	2.5	2.5	2.0	784
30	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	清香燉雞 雞肉、蔬菜-燉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥-炒	綠色蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚		6.0	2.5	2.4	2.0	766
◆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		▲加工食品		★油炸品		✔甜湯	
	魚、海鮮						魚、肉類		其他			
2次	2次	9次	7次	19次	2次	0次	2次	4次				