

※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	奶品	水果	蛋類	油脂	蔬菜	其他
								玉食/份	蛋類/份	油脂/份	蔬菜/份	其他/份	其他/份
2	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	鐵板肉絲 豬肉,蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 黑糖,地瓜	6.5	2.5	2.5	2.0	2.0	805
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	筍香豬肉 豬肉,筍,梅菜(滷)	雞茸豆腐 豆腐,雞絞肉,木耳,毛豆(炒)	時蔬粉絲 時蔬,粉絲(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲,豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0	2.0	805
4	四	DIY麵條 麵條(煮)	鐵路排骨X1 豬肉(滷)	▲蘿蔔魚丸 蘿蔔,魷魚丸X1(煮)	滷味海帶 海帶,豆干(滷)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,筍絲,金針菇,木耳,胡蘿蔔	6.6	2.6	2.6	2.0	2.0	824
5	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉,豆芽,蒜(炒)	三杯油豆腐 油豆腐,九層塔(炒)	田園玉米 玉米,洋芋,蘿蔔(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉,馬鈴薯,肉骨茶包	6.5	2.5	2.4	2.0	2.0	801
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥,蔥(炒)	番茄豆腐蛋 豆腐,番茄,雞蛋(炒)	腐皮鮮瓜 鮮瓜,蔬菜,腐皮(燴)	綠色蔬菜	暖呼燒仙草 綜合豆類,仙草	6.6	2.5	2.5	2.0	2.0	812
9	二	地瓜飯 白米,地瓜(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	古早味肉燥 豆干,豬絞肉,蔬菜(滷)	清炒筍子 筍子,木耳(炒)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 雞肉,馬鈴薯,枸杞	6.5	2.5	2.6	2.0	2.0	810
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	滷味黑干雞 雞肉,蘿蔔,黑豆干(滷)	叉燒肉X3 豬肉(烤)	燴白菜 大白菜,木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	6.4	2.5	2.5	2.0	2.0	798
11	四	義大利麵 麵條(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	番茄肉醬 豬絞肉,番茄,洋蔥(炒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜	6.7	2.5	2.6	2.0	2.0	824
12	五	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	芝麻嫩雞 雞肉,蔬菜,白芝麻(燉)	回鍋干片 豆干,蔬菜(炒)	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜,蒜(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉,芋頭,豬肉,香菇	6.6	2.5	2.5	2.0	2.0	812
15	一	小米飯 白米,小米(蒸)	翅小腿X1 翅小腿(滷)	泡菜肉片(不辣) 豬肉,泡菜,大白菜(炒)	什錦黃芽 豆芽菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	珍菇豆腐湯 豆腐,金針菇,蔬菜	6.3	2.5	2.5	2.1	2.0	794
16	二	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(炒)	豆干小炒 豆干,豬肉,魷魚(炒)	雙色鮮瓜 鮮瓜,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔	6.5	2.5	2.5	2.2	2.0	810
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬肉 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	★▲麥香雞X1 雞肉(炸)	燻炒敏豆 敏豆,胡蘿蔔,菇(炒)	有機蔬菜	時瓜大骨湯 時瓜,大骨	6.3	2.5	2.6	2.0	2.0	796
18	四	椰香飯 白米(煮)	肉骨茶燉肉 豬肉,高麗菜,蒜(燉)	南洋燒腐 豆腐,洋蔥,馬鈴薯(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉,蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6.7	2.5	2.5	2.0	2.0	819
19	五	香Q白飯 白米(蒸)	薑汁燒肉 豬肉,蔬菜,薑(燒)	▲甜醬魚輪捲X1 魚輪捲,蔬菜(煮)	彩繪干丁 干丁,玉米,蔬菜(炒)	有機蔬菜	清甜筍湯 筍,蔬菜	6.4	2.5	2.5	2.0	2.0	798
22	一	紫米飯 白米,紫米(蒸)	蒜蓉排骨X1 豬肉(滷)	番茄豆腐 豆腐,番茄(炒)	麻油冬瓜 冬瓜,蔬菜(燉)	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 蔬菜	6.3	2.5	2.5	2.1	2.0	794
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔(滷)	▲★椒鹽魚條X2 魚肉(炸)	金菇白菜 白菜,金菇(炒)	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜	6.5	2.5	2.6	2.0	2.0	810
24	三	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿炒豬 豬肉,洋蔥,蔬菜(炒)	醃醃油腐 油豆腐,蔬菜(滷)	清香花椰 花椰,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉,榨菜	6.4	2.5	2.5	2.0	2.0	798
25	四	香鬆飯 白米,香鬆(煮)	韓式年糕雞 雞肉,年糕,蔬菜(炒)	鍋炒肉片 豬肉,蔬菜(炒)	拌炒海絲 海帶絲,豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	珍珠甜湯 珍珠,綠豆	6.7	2.5	2.5	2.0	2.0	819
26	五	芝麻飯 白米,芝麻(蒸)	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥(炒)	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,蔬菜(炒)	雲耳滷筍 筍,雲耳(滷)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜	6.6	2.5	2.5	2.0	2.0	812
29	一	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	沙茶肉片 豬肉,洋蔥(炒)	毛豆油腐 油豆腐,毛豆(滷)	紅片高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	清香蘿蔔湯 蘿蔔	6.3	2.5	2.5	2.1	2.0	794
30	二	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	玉米絞肉 豬肉,玉米(炒)	▲★雙拼雞塊X2 雞塊,地瓜(炸)	炒海帶茸 海帶茸,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	6.5	2.5	2.6	2.0	2.0	810
31	三	菇香米粉 米粉,蔬菜(炒)	里肌肉排X1 豬肉(滷)	豆豉干片 豆干片,蔬菜(炒)	木耳白菜 白菜,木耳(炒)	綠色蔬菜	竹筍湯 竹筍,蔬菜	6.5	2.5	2.5	2.0	2.0	805

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

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	魚、肉類	其他	★油炸品	✓甜湯
0次	1次	14次	7次	22次	0次		5次	1次	4次	4次