

※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	主菜 二	副菜 一	青菜	湯	附品	熱帶水果	溫帶水果	點心	飲水	份量/人
1	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	清炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		7.2	2.4	2.5	2.0	847
2	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	甜不辣滷雞 雞肉、甜不辣、豆腐-滷	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋、豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
3	四	義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯		7.5	2.5	2.7	2.0	884
4	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蠔油菇燜雞 雞肉、香菇、蔬菜-炒	▲椒鹽魷魚丸X2 魷魚丸-烤	翠炒白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍香豬肉湯 筍、豬肉	乳品	6.7	2.5	2.8	2.0	833
7	一	小米飯 白米、小米-蒸	五香滷肉 豬肉、筍、梅干-燉	雞蓉蒸蛋 雞蛋、雞絞肉-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜、金菇、蔬菜-炒	綠色蔬菜	冬瓜珍珠 珍珠、冬瓜糖		7.0	2.5	2.5	2.0	840
● 10/8 韓式風味餐 ●													
8	二	芝香海苔飯 白米、海苔、白芝麻-蒸	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜-炒	木耳肉絲 豬肉、木耳、洋蔥-炒	雜菜寬粉 寬粉、豆芽、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、豆腐		6.8	2.5	2.6	2.0	831
9	三	有機白米飯 有機白米-蒸	紅燒豬肉燴 豬肉、洋蔥、蘿蔔-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	腐皮高麗菜 高麗菜、腐皮、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	枸杞雞湯 馬鈴薯、雞肉、枸杞		6.7	2.5	2.7	2.0	828
10	四	雙 ~ 十 ~ 假 ~ 期											
11	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	和風肉片 豬肉、白菜、木耳-燒	油腐塔香雞 雞肉、油腐、九層塔-炒	彩蔬玉米 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、豬肉	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	826
14	一	白米飯 白米-蒸	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	飄香滷味 豆干、海帶-滷	綠色蔬菜	清甜筍湯 筍、菇		6.8	2.5	2.8	2.0	840
15	二	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	菇菇燉雞 雞肉、菇、凍豆腐-燉	燒烤肉條X3 豬肉-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜、豬肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840
16	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蔬菜-燒	彩繪雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、瓜-炒	木耳高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
● 10/17 動手DIY拌肉燥飯 ●													
17	四	DIY雞肉飯 *搭配肉燥* 白米、雞肉-煮	滷三節翅X1 雞翅-滷	古早味肉燥 豬絞肉、豆干丁、蔬菜-滷	菇燴鮮瓜 鮮瓜、菇-燴	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.0	2.5	2.7	2.0	849
18	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	芝麻橙汁雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-炒	絞肉燒豆腐 豆腐、豬絞肉-燒	▲魚輪捲X1 魚輪捲-煮	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜、玉米、菇	TAP豆奶	6.8	2.5	2.6	2.0	831
● 10/21 南洋風味餐 ●													
21	一	白米飯 白米-蒸	椰漿豬肉 豬肉、馬鈴薯-炒	沙嗲雞肉串X1 雞肉-燒	干絲海帶 豆干絲、海帶、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		7.0	2.5	2.6	2.0	845
22	二	白米飯 白米-蒸	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干-燉	蒜炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥		6.8	2.5	2.8	2.0	840
23	三	有機白米飯 有機白米-蒸	爆炒豬柳 豬肉、洋蔥-炒	雞茸豆腐 雞絞肉、豆腐、毛豆-炒	洋蔥雙色炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、馬鈴薯、雞肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
24	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷雞腿X1 雞腿-滷	絞肉炸醬 豆干丁、豬絞肉-炒	鍋燒白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-燒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6.5	2.5	2.8	2.0	819
25	五	小米飯 白米、小米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	回鍋肉片 豬肉、回鍋豆干、高麗菜-炒	柴魚綠花椰 綠花椰菜、柴魚-炒	有機蔬菜	時瓜排骨湯 時瓜、豬肉	乳品	7.0	2.5	2.7	2.0	849
28	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	泡菜肉片 豬肉、白菜-炒	▲雞塊X2 雞肉-烤	蔬香腐竹 腐竹、豆芽、木耳-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆		7.0	2.5	2.7	2.0	849
29	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	白醬南瓜雞 雞肉、玉米、南瓜-炒	豆干肉絲 豬肉、豆干、木耳-炒	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.8	2.5	2.6	2.0	831
30	三	有機白米飯 有機白米-蒸	滷味雞肉 雞肉、海帶片、黑豆干-滷	★▲酥炸魚X2 魚肉-炸	田園玉米 玉米、馬鈴薯-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、筍		7.2	2.5	2.7	2.0	863
31	四	風味炒麵 麵、蔬菜-炒	醬燒豬排X1 豬排-燒	雞蓉炒蛋 雞絞肉、毛豆、雞蛋-炒	清香白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅棗養生雞湯 雞肉、馬鈴薯、紅棗		6.5	2.5	2.8	2.0	819
◆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。													
主菜一種類(次/月)				主菜一食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)				
五穀及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✔甜滿				
						魚、肉類	其他						
0次	1次	9次	12次	20次	2次	5次	1次	4次	5次				