

※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：陳俞瑾(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	魚類 每100g	肉類 每100g	蛋類 每100g	豆類 每100g	其他 每100g
10	三	有機白飯 有機白米	拿波里醬豬肉 豬肉, 洋蔥-燒	雞香四角丁 雞絞肉, 豆干丁, 玉米-炒	清翠高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜, 雞肉, 香菇		6.8	2.5	2.5	2.0	858
11	四	奶香牛肝菌 風味燉飯 白米	★炸雞翅X1 雞肉-炸	海帶肉絲 海帶, 肉絲-炒	雙色花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋, 蔬菜		7.1	2.5	2.7	2.0	856
12	五	紫米飯 白米, 紫米	Q彈年糕雞 雞肉, 年糕-炒	絞肉蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉-蒸	時令鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜赤肉湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉	水果	7.0	2.5	2.5	2.0	848
15	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	嫩菇燒雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燒	豆皮燴豬 豬肉, 洋蔥, 豆皮-炒	鄉野炒筍 筍, 胡蘿蔔, 毛豆-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		6.8	2.5	2.5	2.0	858
淨零日													
16	二	小米飯 白米, 小米	果香燒魚排X1 (生鮮水產) 烏魚, 百香果-炸燒	高麗肉絲 高麗菜, 豬肉絲, 蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔, 油豆腐, 甜不辣-煮	綠色蔬菜	麻油風味雞湯 雞肉, 蔬菜		7.0	2.6	2.8	2.0	861
17	三	有機白飯 有機白米	卡邦尼燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燉	金粒絞肉 玉米, 洋菇, 豬絞肉-炒	津炒白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	飄香肉片湯 蔬菜, 豬肉		7.0	2.5	2.5	2.0	848
18	四	什蔬炒麵 麵, 蔬菜	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	豬肉小炒 豬肉, 豆干, 木耳-炒	鍋香海帶 海帶, 蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲蘿蔔湯 蘿蔔		7.0	2.5	2.7	2.0	848
19	五	白飯 白米	滷小棒腿X2 小棒腿-滷	筍香燒肉 豬肉, 筍, 梅菜-燒	鮮蔬高麗 高麗, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	乳品	7.2	2.5	2.7	2.0	863
22	一	芝麻飯 白米, 芝麻-蒸	肉香滷腐 豆腐, 豬絞肉-滷	麥香雞X1 麥香雞-預炸, 烤	和風蘿蔔 蘿蔔, 蔬菜-煮	綠色蔬菜	米粉湯 米粉, 豬肉, 油蔥		7.2	2.5	2.6	2.0	859
23	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-炒	玉米雞茸蛋 (友善蛋) 雞蛋, 玉米, 雞茸-炒	清香白菜 白菜, 木耳, 胡蘿蔔, 豆皮-炒	綠色蔬菜	燒仙草 仙草, 綠豆, 大豆		7.3	2.5	2.5	2.0	861
24	三	有機白飯 有機白米	洋蔥肉片 豬肉, 洋蔥-炒	甜條炒雞 雞肉, 甜不辣-炒	有機高麗菜 高麗菜, 珍菇, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	TAP 豆奶	6.9	2.5	2.6	2.0	858
26	五	義大利麵 義大利麵	★炸雞翅X1 三節翅-炸	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔		7.2	2.5	2.8	2.0	868
29	一	白飯 白米	腐燒雞肉 雞肉, 豆腐, 胡蘿蔔-燒	★金黃魚排X1 認證虱目魚排-炸	洋薯玉米 玉米, 馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉		7.0	2.5	2.8	2.0	851
30	二	海苔香鬆飯 白米, 香鬆	泡菜肉片 豬肉, 白菜-炒	雞茸蒸蛋 雞蛋, 雞絞肉-蒸	韓式拌菜 黃豆芽, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	鮮蔬魚丸湯 蔬菜, 魚丸		6.8	2.5	2.5	2.0	858
31	三	有機白飯 有機白米	清香燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-炒	有機包心白菜 白菜, 金針菇, 香菇, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	848
◆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	肉類及 海鮮		豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品			★油炸品		甜湯	
0次	1次		5次	9次	14次	1次	魚、肉類	其他		5次		2次	
							2次	1次					