

※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	主料	輔料	主料	輔料	主料	輔料
1	三	有機白米飯 有機白米	招牌燉肉 豬肉.筍-燉	甘藍雞絲 甘藍.雞肉.蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔.油豆腐-煮	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜.雞肉		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉.米血糕-炒	玉米肉茸蛋 雞蛋.玉米.豬絞肉-炒	豆干海帶 豆干.海帶-滷	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.0	2.5	2.5	2.0	840	
3	五	紅藜飯 白米.紅藜	蘑菇洋蔥豬 豬肉.洋蔥.蘑菇-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鍋香白菜 白菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉	乳品	6.8	2.5	2.5	2.0	826	
7	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	蜜汁魚排X1 虱目魚-炸燒	菇綴高麗 高麗菜.金菇.蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶		7.0	2.7	2.6	2.0	860	
8	三	有機白米飯 有機白米	豬肉小炒 豬肉.豆干-炒	雞絞肉蒸蛋 雞蛋.雞絞肉-蒸	家常粉絲 粉絲.蔬菜-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		7.0	2.5	2.6	2.0	845	
淨零日		義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-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		7.4	2.5	2.7	2.0	877	
13	一	薏仁飯 白米.薏仁	★炸肉排X1 豬肉-炸	醇奶雞粒 雞絞肉.馬鈴薯.玉米-炒	蒜炒高麗 高麗菜.胡蘿蔔.木耳-炒	綠色蔬菜	甜白木耳露 白木耳		7.0	2.5	2.5	2.0	840	
14	二	白飯 白米	塔香油腐雞 雞肉.油豆腐-炒	洋蔥肉末蛋 雞蛋.豬絞肉.洋蔥-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	綠色蔬菜	紅棗瘦肉湯 蘿蔔.豬肉.紅棗		7.0	2.5	2.6	2.0	845	
15	三	有機白米飯 有機白米	翅小腿X2 翅膀-滷	糖醋炒豬 豬肉.蔬菜-炒	雙色千絲 豆干絲.海帶絲-炒	有機蔬菜	節令時瓜湯 時瓜.蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	826	
16	四	雞肉飯 白米.雞肉	回鍋醬香肉 豬肉.豆干.蔬菜-炒	雞塊X3 雞塊-烤	燴炒津白 白菜.木耳.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉		7.2	2.5	2.7	2.0	863	
17	五	白飯 白米	花瓜燉雞 雞肉.時蔬-燉	肉燥燒腐 豆腐.豬絞肉-燒	田園玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯.豬肉	水果	7.0	2.5	2.6	2.0	845	
20	一	白飯 白米	菇菇嫩雞 雞肉.菇.蔬菜-燉	肉香四角丁 豆干丁.毛豆.豬絞肉-炒	紅絲炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜.西谷米		6.8	2.5	2.7	2.0	835	
淨零日		白飯 白米	紅燒魚排X1 (生鮮水產) 烏魚-炸燒	南洋椰漿豚 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-炒	木耳花椰 花椰.木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.蔬菜		7.3	2.5	2.6	2.0	866	
22	三	有機白米飯 有機白米	墨西哥香料豬 豬肉.蔬菜-燉	金粒滑雞 雞肉.玉米-炒	什錦高麗 高麗菜.胡蘿蔔.木耳.蒜-炒	有機蔬菜	飄香肉片湯 蔬菜.豬肉	TAP 豆奶	7.1	2.5	2.6	2.0	852	
23	四	DIY麵 *搭配打拋肉* 麵-煮	★卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉.蔬菜-炒	鄉野炒筍 筍.木耳.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥玉米排骨湯 玉米.山藥.豬肉		7.2	2.5	2.7	2.0	863	
27	一	白飯 白米	★酥脆炸雞翅X1 雞肉-炸	肉燥滷蛋X1 豬絞肉.雞蛋-滷	彩蔬玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線.筍		6.8	2.5	2.7	2.0	835	
28	二	白飯 白米	筍香扣肉 豬肉.筍-燒	雞蓉燴豆腐 雞絞肉.豆腐.毛豆-炒	津炒白菜 白菜.木耳.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	香菇雞湯 香菇.馬鈴薯.雞肉		7.3	2.5	2.6	2.0	866	
29	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	高麗肉絲 豬肉.高麗菜.蔬菜-炒	飄香滷味 海帶.豆干-滷	有機蔬菜	酸菜赤肉湯 蔬菜.酸菜.豬肉		7.1	2.5	2.6	2.0	852	
30	四	韓式海苔飯 白米.紫米.海苔	泡菜肉片 豬肉.白菜-炒	麥香雞X1 雞肉-烤	腐皮匯菜 豆芽.蔬菜.腐皮-炒	有機蔬菜	紅豆甜粥 紅豆.穀物		7.2	2.5	2.7	2.0	863	
31	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	清香燉雞 雞肉.時蔬-燉	甜條豬柳 豬肉.甜不辣-炒	雜拌寬粉 寬粉.蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐.海帶片	乳品	7.0	2.5	2.6	2.0	845	

◆全面使用非基改玉米及豆製品 準本菜單含有豆、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
0次	1次	8次	11次	19次	1次	3次	2次