

※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	奶品	水果	豆類	蛋類	魚類	其他	份量
9	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燉	▲醬燒魚X2 魚肉-燒	津香白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠奶飲 珍珠, 奶		7.2	2.5	2.5	2.0		854
10	二	白米飯 白米-蒸	蔬炒肉片 豬肉, 菇, 洋蔥, 胡蘿蔔-炒	塔香嫩雞 雞肉, 洋芋, 九層塔-炒	田園炒蛋 雞蛋, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔, 豬肉, 蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0		859
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	古早味燉雞 雞肉, 脆瓜, 蘿蔔-燉	肉絲小炒 豬肉, 豆干, 洋蔥-炒	燴炒鮮瓜 鮮瓜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍, 豬肉		6.8	2.5	2.7	2.0		835
12	四	DIY拉麵 *配湯* 麵-煮	叉燒肉排X1 豬肉-燒	玉米雞肉茸 玉米, 雞絞肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚, 味噌		7.2	2.5	2.7	2.0		863
13	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	壽喜燒肉片 豬肉, 白菜, 蔬菜-燒	★▲鹹酥雞X2 雞肉-炸	豆香雙絲 海帶, 豆干絲-炒	有機蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜, 豬肉	乳品	6.8	2.5	2.5	2.0		826
16	一	白米飯 白米-蒸	醃醃燉肉 豬肉, 蘿蔔-燉	▲雞塊X2 雞肉-烤	木耳高麗菜 高麗菜, 木耳, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		7.0	2.5	2.7	2.0		849
17	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	★金黃魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	洋蔥嫩雞 雞肉, 玉米, 洋蔥-炒	招牌滷味 海帶片, 豆干-燉	綠色蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜, 豬肉, 蔬菜		7.2	2.5	3.0	2.0		877
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜炒肉片 豬肉, 蒜, 豆芽-炒	拌香雞蓉 雞絞肉, 豆干丁, 毛豆-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋, 蔬菜, 雞肉		7.2	2.5	2.5	2.0		854
19	四	DIY拌飯 *配瓜仔肉燥* 白米-蒸	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔肉燥 豬絞肉, 瓜仔-燉	醬香豆腐 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔-燒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉		7.0	2.5	2.7	2.0		849
20	五	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	麻油燉雞 雞肉, 杏鮑菇, 蔬菜-燉	回鍋肉片 豬肉, 豆干, 洋蔥-炒	清炒時瓜 時瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	水果	7.2	2.5	2.8	2.0		868
23	一	義大利麵 義大利麵-煮	香燒雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	TAP豆奶	7.5	2.5	2.6	2.0		880
24	二	白米飯 白米-蒸	▲三杯雞 雞肉, 米血糕, 九層塔-炒	燒烤肉條X2 豬肉-烤	腐皮白菜 腐皮, 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	肉骨茶燉湯 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜		7.0	2.5	2.8	2.0		854
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	鐵路排骨X1 豬肉-燉	雞蓉炒蛋 雞絞肉, 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	有機高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6.8	2.5	2.6	2.0		831
26	四	小米飯 白米, 小米-蒸	椰香馬鈴薯豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	雞肉串X1 肉串-燒	蔬炒寬粉 寬粉, 豆芽, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆仙草 綠豆, 仙草		7.2	2.5	2.5	2.0		854
27	五	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	菇菇燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	白菜燴豬 豬肉, 白菜, 木耳-燒	拌炒玉米 玉米, 馬鈴薯, 毛豆炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜	乳品	7.5	2.5	2.5	2.0		875
30	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	京醬肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	翅小腿X2 雞肉-燉	珍菇高麗 高麗菜, 菇, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	排骨鮮瓜湯 鮮瓜, 豬肉		6.8	2.5	2.7	2.0		835
31	二	白米飯 白米-蒸	五香燒肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	清炒白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.8	2.5	2.6	2.0		831

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、鮭質、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)	
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	✔鮮湯			
						魚、肉類		其他					
0次	1次	10次	6次	16次	1次	4次		1次	3次	3次			