

※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	飲品	水果	乳品	其他		
1	一												
2	二												
3	三												
4	四												
5	五												
6	一												
假期不供餐													
9	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	木耳肉絲 <small>木耳, 豬肉, 豆干(炒)</small>	▲雞柳條X2 <small>雞肉(烤)</small>	白菜滷 <small>白菜, 珍菇(滷)</small>	青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		7.0	2.5	2.5	2.0	840
10	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	醬燒肉排X1 <small>豬肉(燒)</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋, 豆腐, 番茄(炒)</small>	紅絲敏豆 <small>豆段, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜, 雞肉</small>		6.5	2.9	2.5	2.0	835
11	四	DIY油麵 *搭配肉羹+湯 <small>麵(煮)</small>	香滷雞腿X1 <small>雞腿(滷)</small>	▲蘿蔔肉羹 <small>豬肉, 蘿蔔(燉)</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜, 枸杞(炒)</small>	青菜	古早味羹湯 <small>筍絲, 木耳, 香菇, 胡蘿蔔</small>		6.8	2.5	2.5	2.2	831
12	五	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	香料嫩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 香料(燉)</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉, 洋蔥(炒)</small>	田園玉米 <small>玉米, 胡蘿蔔, 毛豆(炒)</small>	有機菜	薏仁小排湯 <small>冬瓜, 薏仁, 豬肉</small>	水果	6.7	2.6	2.5	2.0	827
15	一	小米飯 <small>白米, 小米(蒸)</small>	和風肉片 <small>豬肉, 白菜(炒)</small>	香滷翅腿X2 <small>雞肉(滷)</small>	什錦黃芽 <small>黃芽, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜	黑糖地瓜 <small>黑糖, 地瓜</small>		6.8	2.5	2.5	2.0	828
16	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	蔥燒魚排X1 (生鮮水產品) <small>魚排(炸-燒)</small>	肉燥滷蛋X1 <small>豬絞肉, 豆干, 雞蛋(滷)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳(炒)</small>	青菜	紅棗蔬菜雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 紅棗</small>		6.5	2.6	2.8	2.0	826
17	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	無錫燉肉 <small>豬肉, 油豆腐, 紅白蘿蔔(燉)</small>	彩蔬嫩雞 <small>雞肉, 彩椒丁, 小黃瓜丁(炒)</small>	海帶雙絲 <small>海帶, 豆干絲(炒)</small>	有機菜	清甜筍片湯 <small>筍片, 蔬菜</small>		6.5	2.7	2.5	2.0	820
18	四	義大利麵 <small>義大利麵(煮)</small>	香料雞排X1 <small>雞肉(燒)</small>	番茄肉醬 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	▲地瓜薯條 <small>地瓜薯條(烤)</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯</small>		7.0	2.6	2.6	2.0	852
19	五	芝麻飯 <small>白米, 紅藜(蒸)</small>	豬肉小炒 <small>豬肉絲, 豆干, 蔬菜(炒)</small>	★▲鹽酥雞X3 <small>雞肉(炸)</small>	燴炒白菜 <small>白菜, 胡蘿蔔, 木耳(燴)</small>	有機菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	乳品	6.5	2.5	2.8	2.2	824
22	一	薏仁飯 <small>白米, 薏仁(蒸)</small>	茄汁豬柳 <small>豬肉, 洋蔥(炒)</small>	洋蔥雞茸炒蛋 <small>雞蛋, 雞絞肉, 洋蔥, 胡蘿蔔(炒)</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 腐皮(炒)</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 洋蔥, 味噌</small>		6.8	2.5	2.5	2.0	826
23	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	筍香燒肉 <small>豬肉, 筍(燒)</small>	★▲虱目魚條X2 <small>魚肉(炸)</small>	招牌滷味 <small>海帶, 豆干(滷)</small>	青菜	赤肉白菜湯 <small>白菜, 豬肉, 蔬菜</small>		6.5	2.6	2.8	2.0	826
24	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	蒜炒肉片 <small>豬肉, 高麗菜(炒)</small>	雞肉串X1 <small>雞肉(燒)</small>	木耳時瓜 <small>時瓜, 木耳(炒)</small>	青菜	鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜, 豬肉</small>		6.5	2.7	2.5	2.0	820
25	四	DIY肉燥麵 *搭配肉燥 <small>麵(煮)</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉, 蔬菜, 鮮菇, 枸杞(燉)</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉, 瓜仔(煮)</small>	★▲可樂餅X1 <small>可樂餅(炸)</small>	青菜	紅豆薏仁 <small>紅豆, 薏仁</small>		7.0	2.6	2.6	2.0	852
26	五	紅藜飯 <small>白米, 紅藜(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉, 九層塔, 米血糕(炒)</small>	燒烤肉條X2 <small>豬肉(烤)</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 珍菇(炒)</small>	有機菜	肉骨茶湯 <small>豬肉, 馬鈴薯, 紅棗</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
29	一	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	★▲卡拉雞X1 <small>雞肉(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔(炒)</small>	家常寬粉 <small>寬粉, 蔬菜(炒)</small>	青菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 蔬菜</small>	TAP豆奶	6.5	2.8	2.6	2.0	832
30	二	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥(蒸)</small>	滷味雞肉 <small>雞肉, 甜不辣, 海帶(滷)</small>	蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	香炒筍絲 <small>筍, 蔬菜(炒)</small>	青菜	綜合仙草 <small>仙草, 豆類</small>		6.8	2.6	2.5	2.0	834

※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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

豆類及其		魚肉及海		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)	
0次	1次	8次	7次	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	▲加工食品	其他	★油炸品	✓甜湯	
				15次	1次				4次	4次	