

※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	肉類	魚類
3	一	白米飯 白米-蒸	★▲鹹酥雞 雞肉-炸	南洋肉香丁 豬絞肉, 豆干, 蔬菜-油	甜蔬玉米 玉米, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	三絲湯 蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863
4	二	小米飯 白米, 小米-蒸	無錫豬肉 豬肉, 蔬菜-炒	鮮味柴魚蒸蛋 雞蛋, 柴魚-蒸	翠炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.0	854
5	三	金粒炒飯 白米, 蔬菜-煮	▲麥香雞X1 雞肉-烤	醬香肉燉腐 豬絞肉, 豆腐-燉	木須白菜 白菜, 木耳, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		7.0	2.5	2.6	2.0	845
6	四	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	沙嗲肉絲 豬肉, 蔬菜-炒	雞蓉香鬆蛋 雞蛋, 雞肉, 香鬆-炒	薑炒時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔, 油豆腐		7.0	2.6	2.7	2.0	857
7	五	白米飯 白米-蒸	酸甜糖醋雞 雞肉, 蔬菜-炒	回鍋豆干豬 豆干, 豬肉, 蔬菜-炒	清香海帶絲 海帶絲-炒	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜	乳品	7.0	2.7	2.5	2.0	855
10	一	白米飯 白米-蒸	脆瓜燒雞 雞肉, 蔬菜-燒	絞肉蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉-蒸	清香炒筍 筍, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	油蔥米粉湯 米粉, 蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.0	854
11	二	白米飯 白米-蒸	鹹水雞 雞肉, 蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干, 肉絲, 蔬菜-炒	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇-炒	綠色蔬菜	冬瓜QQ圓 QQ圓, 冬瓜磚		7.2	2.5	2.5	2.0	854
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	薑汁野菜豚片 豬肉, 蔬菜-炒	▲乾鍋甜不辣雞 雞肉, 甜不辣-燒	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁, 蔬菜, 豬肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840
13	四	DIY拌飯 *搭瓜仔肉燥 白米-蒸	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔滷肉燥 豬絞肉, 瓜仔, 干丁-油	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 時蔬, 豬肉		6.8	3.0	2.8	2.0	877
14	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	洋釀翅小腿X2 雞肉-燒	嫩汁豬肉 豬肉, 蔬菜-煮	津白冬粉 白菜, 冬粉, 蔬菜-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐, 昆布片	水果	7.0	2.6	2.5	2.0	848
17	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	三杯雙拼雞 雞肉, 豆腐, 米血糕-炒	燴炒赤肉 豬肉, 白菜, 胡蘿蔔-燒	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 珍菇-炒	綠色蔬菜	芋頭西谷米 芋頭丁, 西谷米		7.2	2.5	2.6	2.0	859
18	二	白米飯 白米-蒸	醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	營養滿滿蛋 毛豆, 雞蛋, 雞茸-炒	招牌滷味 豆干, 海帶-油	綠色蔬菜	肉骨茶湯 洋芋, 豬肉, 蔬菜		6.8	2.7	2.8	2.0	855
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	客家滷肉 豬肉, 筍, 梅干-油	柴魚雞柳 雞肉, 蔬菜, 柴魚-煮	腐竹高麗 高麗菜, 蔬菜, 腐竹-炒	有機蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜, 牛蒡, 雞肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
20	四	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	胡蘿綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		7.2	2.7	2.7	2.0	878
21	五	小米飯 白米, 小米-蒸	豆乳蔥香雞 雞肉, 蔬菜, 洋蔥-煮	豚燒煨腐 豬肉, 豆腐-燒	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉, 蔬菜	乳品	7.0	2.5	2.5	2.0	840
24	一	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	和風拌肉片 豬肉, 蔬菜-炒	蜜汁魚X2 魚肉-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉	TAP豆奶	6.8	2.8	2.6	2.0	853
25	二	白米飯 白米-蒸	醬燒豬肉 豬肉, 蘿蔔-燒	★▲脆香鹹酥雞X2 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜		6.8	2.7	2.8	2.0	855
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸	打拋雞粒 雞肉, 蔬菜-炒	海帶肉絲 肉絲, 海帶-炒	啵啵玉米薯丁 玉米, 馬鈴薯-炒	有機蔬菜	砂鍋小排湯 豬肉, 蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
27	四	招牌炒麵 麵-炒	嫩汁里肌排X1 豬肉-燒	滷蛋X1 滷蛋-油	菇香燜筍 筍, 菇-燜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.2	2.6	2.5	2.0	862
◆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)					
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	✓甜湯				
						魚、肉類	其他						
0次	1次	8次	10次	16次	3次	1次	1次	4次	4次				