

※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	糖	油	鹽	脂肪	蛋白質	鈣	鐵
2	一	白飯 白米	★卡拉雞X1 雞肉-炸	瓜仔肉燥 豬絞肉,瓜仔-滷	寬粉白菜滷 白菜,寬粉-炒	綠色蔬菜	薑絲蘿蔔湯 蘿蔔		6.8	2.5	2.5	2.0	820		
3	二	紅藜飯 白米,紅藜	泡菜豬 豬肉,洋蔥-炒	雞汁蒸蛋 雞蛋,雞絞肉-蒸	韓式拌菜 黃芽,木耳,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶粉		7.0	2.6	2.5	2.0	861		
4	三	糯香油飯 糯米	鐵路排骨X1 排骨-滷	滷蛋X1 雞蛋-滷	脆炒鮮瓜 鮮瓜,胡蘿蔔,菇-炒	綠色蔬菜	洋芋雞湯 洋芋,雞肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840		
5	四	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥-炒	★海鮮排X1 海鮮排-炸	什錦高麗 高麗菜,木耳-炒	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍		7.0	2.5	2.7	2.0	840		
6	五	胚芽飯 白米,胚芽	奶香嫩雞 雞肉,南瓜,玉米-炒	豬肉豆干 豆干,豬肉-炒	雙色花椰 花椰,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	羅宋湯 番茄,馬鈴薯	乳品	7.2	2.5	2.7	2.0	861		
9	一	白飯 白米	青醬菇菇雞 雞肉,洋蔥,菇-炒	絞肉蒸蛋 雞蛋,豬絞肉-蒸	田園方丁 豆干,毛豆,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蘿蔔魚丸湯 魚丸,蘿蔔		6.8	2.5	2.5	2.0	820		
10	二	紫米飯 白米,紫米	拿波里豬肉 豬肉,番茄-炒	檸檬雞柳X2 雞柳-預炸,烤	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	綠色蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		7.0	2.6	2.6	2.0	861		
11	三	招牌炒麵 麵	糖醋魚排X1 (生鮮水產) 魚-炸,燒	肉末油腐 豆腐,豬絞肉-滷	木耳花椰 花椰,木耳-炒	綠色蔬菜	時瓜雞湯 時瓜,雞肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840		
12	四	胚芽飯 白米,胚芽	椰香肉片 豬肉,馬鈴薯-炒	★炸小棒腿X2 小棒腿-炸	拌炒干絲 豆干絲,海帶-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		7.0	2.5	2.7	2.0	840		
13	五	白飯 白米	塔香嫩雞 雞肉,豆干-炒	打拋豬 豬絞肉,洋蔥,番茄-炒	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	861		
23	一	白飯 白米	卡非醬咖哩雞 雞肉,胡蘿蔔,馬鈴薯-炒	干炒肉絲 豆干,豬肉-炒	鮮菇白菜 白菜,菇-炒	綠色蔬菜	海芽豆腐湯 海芽,豆腐		7.2	2.5	2.6	2.0	850		
24	二	白飯 白米	★黃金魚排X1 魚-炸	主廚燉肉 豬肉,蘿蔔-燉	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	綠色蔬菜	紅豆麥片 紅豆,麥片		7.3	2.5	2.5	2.0	861		
25	三	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉,米血糕-炒	肉燥嫩腐 豆腐,豬絞肉,毛豆-燒	鍋炒高麗 高麗菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	筍香豬肉湯 竹筍,豬肉	TAP 豆奶	6.9	2.5	2.5	2.0	838		
26	四	義大利麵 義大利麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉,洋蔥,番茄-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯		7.2	2.5	2.6	2.0	868		

◆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)	
魚肉類	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	2次	5次	7次	12次	2次	魚、肉類 2次	其他 1次	5次	3次