

※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	主副菜	副菜 一	青菜	湯	附品	營養成分					
3	一	白飯 白米	★▲香酥雞排X1 雞肉-炸	筍香燉肉 豬肉, 筍, 梅干菜-燉	招牌滷味 海帶, 豆干-滷	綠色蔬菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜, 蔬菜, 丸子		6.5	2.5	2.5	2.9	895	
4	二	白飯 白米	蒲燒魚X1 魚-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶		6.5	2.4	2.7	2.9	897	
5	三	有機白飯 有機白米	鍋燒排骨X1 豬肉-燒	菇菇燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	田園玉米 玉米, 毛豆-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉	TAP 豆奶	6.2	2.5	2.6	2.9	789	
6	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	台式打拋豬肉 豬肉, 蔬菜-炒	翠炒白菜 白菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.3	3.0	2.9		
7	五	白飯 白米	滷雞腿X1 雞腿-滷	甜條豬柳 豬肉, 甜不辣-炒	柴魚花椰 花椰菜, 柴魚-炒	有機蔬菜	立冬麻油雞湯 蔬菜, 雞肉		6.5	2.5	2.7	2.9	814	
10	一	白飯 白米	五香肉排X1 肉排-燒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	清香炒筍 筍, 毛豆-炒	綠色蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐, 柴魚		6.5	2.4	2.7	2.9	897	
11	二	白飯 白米	三杯雞翅X1 雞肉, 米血-燒	玉米肉茸蛋 雞蛋, 玉米, 豬絞肉-炒	紅絲海帶 海帶, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 蔬菜, 排骨	優酪乳	6.3	2.5	2.9	2.9	899	
12	三	有機白飯 有機白米	醬燒魚X2 魚-燒	洋蔥肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	珍菇高麗 高麗菜, 菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.9	791	
13	四	雞肉飯 白米, 雞肉	滷雞排X1 雞排-滷	回鍋肉片 豆干, 豬肉-炒	白菜滷 白菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		6.5	2.5	3.0	2.9	828	
14	五	小米飯 白米, 小米	蜜汁翅腿X2 雞肉-燒	焗烤肉醬馬鈴薯 馬鈴薯, 豬絞肉-烤	蔬燴時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	竹筍豬肉湯 竹筍, 豬肉		6.3	2.5	2.8	2.9	895	
17	一	校慶補假不供餐												
18	二	香鬆海苔飯 白米, 香鬆	★椒鹽魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸	肉燥蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉-蒸	關東煮 蘿蔔, 油豆腐, 甜不辣條-煮	綠色蔬菜	紅棗瘦肉湯 蔬菜, 豬肉, 紅棗		6.5	2.5	2.7	2.9	814	
19	三	有機白飯 有機白米	麥香雞X1 雞肉-烤	五香燒肉 豬肉, 蔬菜-燒	啵啵玉米 玉米, 蔬菜-炒	有機蔬菜	風味雞湯 蔬菜, 雞肉	果汁	6.3	2.5	3.0	2.9	814	
20	四	白飯 白米	滷雞腿X1 雞腿-滷	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	腐皮匯菜 黃豆芽, 腐皮, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆, 麥片		6.5	2.5	2.7	2.9	814	
21	五	燕麥飯 白米, 燕麥	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	蔬拌肉絲 蔬菜, 豬肉絲-炒	飄香海帶 海帶, 豆干-滷	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.4	2.7	2.9	897	
24	一	紅藜飯 白米, 紅藜	鐵路排骨X1 排骨-滷	肉燥嫩腐 豆腐, 毛豆, 木耳, 豬絞肉-炒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔, 雞蛋-炒	綠色蔬菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 丸子		6.5	2.4	3.0	2.9	828	
25	二	白飯 白米	迷迭香肉排X1 豬肉-燒	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉, 馬鈴薯, 玉米-炒	彩繪白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜	鮮奶	6.3	2.5	3.0	2.9	814	
26	三	有機白飯 有機白米	鍋滷雞排X1 雞排-滷	海根肉絲 海帶, 豬肉-炒	清香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 肉絲, 油蔥		6.3	2.5	2.8	2.9	895	
27	四	義大利麵 義大利麵	★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		6.5	2.4	2.7	2.9	897	
28	五	白飯 白米	▲雞柳條X2 雞肉-烤	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	什錦寬粉 寬粉, 豆芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜, 雞肉, 菇		6.5	2.5	3.0	2.9	828	
◆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)				
豆類及其製品		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		甜湯
0次		3次		11次		18次		2次		魚、肉類		5次		2次
										其他				
										1次				

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

◆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。