

※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	營養成分	備註
2	一	白飯 白米	★香脆雞翅X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-滷	什錦白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	金針排骨湯 蔬菜, 金針, 豬肉		6.8 2.5 3.0 2.0	877
3	二	燕麥飯 白米, 燕麥	里肌肉排X1 肉排-燒	微青醬嫩雞 雞肉, 菇-炒	藜麥玉米 玉米, 藜麥-煮	綠色蔬菜	綠豆粉條 綠豆, 粉條		7.2 2.5 2.8 2.0	849
4	三	有機白飯 有機白米	芝香翅腿X2 翅腿-燒	普羅旺斯燉肉 豬肉, 馬鈴薯-燉	毛豆滑蛋 雞蛋, 毛豆-炒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 昆布, 蔬菜	TAP 豆奶	7.0 2.5 2.5 2.0	831
5	四	鍋炒意麵 麵	醬燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸, 燒	肉香雙片 豬肉, 豆干片-炒	胡蘿花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅棗香菇雞湯 蔬菜, 香菇, 雞肉, 紅棗		7.0 2.5 3.0 2.0	889
6	五	五穀飯 白米, 穀物	鍋滷雞排X1 雞排-滷	韓式豚豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 豬絞肉-燒	有機高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 豬肉		6.8 2.5 2.6 2.0	826
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽	叉燒豬排X1 豬排-燒	三杯鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇-炒	田園雙色 玉米, 馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		7.2 2.5 2.8 2.0	863
10	二	白飯 白米	滷雞腿X1 雞腿-滷	咖哩肉醬 豬絞肉, 馬鈴薯-炒	翠炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	鮮奶	7.2 2.5 2.6 2.0	854
11	三	有機白飯 有機白米	★卡拉雞X1 雞肉-炸	招牌滷肉 豬絞肉, 干丁-滷	木耳時瓜 時瓜, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐, 白菜, 金菇, 豆皮		6.8 2.5 3.0 2.0	826
12	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	蒲燒魚X1 魚-蒸	肉片燒腐 豆腐, 肉片, 南瓜-燒	柴魚關東煮 蘿蔔, 蒟蒻, 柴魚-煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜		7.0 2.5 2.6 2.0	856
13	五	紅豆飯 白米, 紅豆	義式肉排X1 肉排-燒	卡邦尼醬炒雞 雞肉, 蔬菜-炒	有機山東大白 山東大白, 菇, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	玉米雞湯 玉米, 雞肉, 蔬菜		7.2 2.5 2.9 2.0	840
16	一	紫米飯 白米, 紫米	燒烤雞翅X1 雞翅-燒	肉末綴腐 豆腐, 豬絞肉, 毛豆-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		7.2 2.5 2.6 2.0	826
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜	御膳大排X1 豬排-燒	塔香風味雞 雞肉, 米蛋糕-炒	焗烤白菜 白菜, 起司-烤	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉		7.2 2.5 2.8 2.0	849
18	三	有機白飯 有機白米	洋蔥豬肋X1 豬肋-燒	啵啵玉米雞 雞絞肉, 玉米-炒	珍菇黃瓜 黃瓜, 菇, 胡蘿蔔-煮	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 蔬菜	果汁	7.0 2.5 2.7 2.0	840
19	四	DIY拌麵 *搭配炸醬 麵	★轟炸雞排X1 雞肉-炸	傳香炸醬 豆干, 豬絞肉, 毛豆-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 糯米		7.2 2.5 3.0 2.0	849
20	五	白飯 白米	小棒腿X2 小棒腿-滷	泡菜肉片 肉片, 蔬菜-炒	高麗豆皮滷 高麗菜, 豆皮, 蔬菜-滷	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 馬鈴薯		7.0 2.5 2.7 2.0	863
23	一	白飯 白米	鐵路排骨X1 排骨-滷	卡非咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	翠炒津白 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	米粉湯 米粉, 豬肉, 油蔥		7.3 2.5 2.7 2.0	826
24	二	白飯 白米	麥香雞X1 麥香雞-烤	醍醐豬肉 豬肉, 蔬菜-滷	蕃茄滑蛋 雞蛋, 蕃茄-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜	優酪 乳	6.8 2.5 2.8 2.0	849
25	三	有機白飯 有機白米	蒲燒魚X1 魚-蒸	年糕雞丁 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯 刺瓜, 魚丸		7.0 2.5 2.6 2.0	840
26	四	義大利麵 義大利麵	★金黃雞翅X1 雞肉-炸	奶香白醬 豬絞肉, 玉米, 蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	拿波里蕃茄湯 蔬菜, 蕃茄		7.4 2.5 3.0 2.0	849
27	五	白飯 白米	照燒雞排X1 雞排-燒	肉滷四角腐 豬絞肉, 香菇, 油腐, 毛豆-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉		7.0 2.5 2.8 2.0	863
30	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	嫩汁雞腿X1 雞腿-烤	番茄肉蓉粉絲 豬絞肉, 蕃茄, 粉絲-炒	什錦高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜豬肉鍋 酸菜, 白菜, 豬肉, 豆腐		7.2 2.5 2.6 2.0	826
31	二	白飯 白米	★炸豬排X1 豬排-炸	玉米雞香蛋 雞蛋, 玉米, 雞絞肉-炒	綜合滷味 海帶片, 豆干, 甜不辣-滷	綠色蔬菜	十全養生湯 高麗菜, 菇		7.2 2.5 3.0 2.0	849

◆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	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
0次	3次	7次	12次	20次	2次	魚、肉類 0次 其他 1次	5次	2次