

※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	中區 糖類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉, 蔬菜(滷)	雞蓉豆腐 豆腐, 雞絞肉, 木耳, 毛豆(炒)	清香炒筍 筍, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥洋芋雞湯 馬鈴薯, 山藥, 蔬菜, 枸杞, 雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
4	一	胚芽飯 白米, 胚芽(蒸)	麻油風味雞 雞肉, 蔬菜, 鮮菇, 凍豆腐(燉)	醬炒肉絲 豬肉, 蔬菜(炒)	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 蔬菜, 排骨		6.8	2.6	2.5	2.0	834
5	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)	回鍋肉片 豆干, 豬肉, 蔬菜(炒)	鮮菇時蔬 蔬菜, 鮮菇(炒)	綠色蔬菜	紅豆紫米 紅豆, 紫米		6.8	2.5	2.5	2.2	831
6	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	咕咾肉 豬肉, 洋蔥, 甜椒(炒)	★黃金魚條X2 魚肉(炸)	拌炒雙絲 豆干絲, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉	果汁	6.5	2.8	2.7	2.0	837
7	四	紅醬義大利麵 麵條(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	田園肉茸 玉米, 豬絞肉, 毛豆(炒)	地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜		7.0	2.5	2.8	1.8	849
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	腐香燉肉 豬肉, 油豆腐, 蔬菜(燉)	燒烤肉串X1 雞肉(燒)	木耳白菜 白菜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	竹筍肉片湯 豬肉, 竹筍		6.5	2.6	2.5	2.0	813
11	一	雞肉飯 白米, 雞肉(蒸)	豬肉小炒 豬肉, 豆干(炒)	雞柳條X2 雞肉(烤)	蔬炒年糕 年糕, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 蔬菜, 豆腐		6.8	2.5	2.6	2.0	831
12	二	香Q白飯 白米(蒸)	★酥炸魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	匈牙利燉肉 豬肉, 蔬菜, 番茄(燉)	珍菇高麗菜 高麗菜, 珍菇, 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	紅棗蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉, 紅棗	乳品	6.5	2.8	3.0	2.0	850
13	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	南瓜燒雞 雞肉, 洋蔥, 南瓜(燒)	和風肉片 豬肉, 蔬菜(燒)	芝麻包X1 芝麻包(蒸)	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜, 豬肉		6.7	2.5	2.5	2.0	819
14	四	和風炒麵 麵條, 蔬菜(煮)	燒烤肉排X1 豬肉(燒)	田園雞蓉蛋 雞蛋, 玉米, 雞絞肉(炒)	爆炒豆干 豆干, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 黃瓜, 蔬菜, 豬肉		6.8	2.5	2.6	1.8	826
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	日式燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蔬菜(燒)	海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸(燒)	雙色海帶絲 海帶絲, 豆干絲, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.5	2.8	2.5	2.0	828
18	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	鐵路排骨X1 豬肉(滷)	蔥香燒魚X2 魚肉, 白菜, 蔥(燒)	蒜炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜, 蒜(炒)	綠色蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 蔬菜, 雞肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
19	二	香Q白飯 白米(蒸)	筍香滷肉 豬肉, 筍, 梅干菜(滷)	▲烤雞塊X3 雞肉(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	砂鍋豆腐湯 豆腐, 蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.0	820
20	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蒜炒肉片 豬肉, 蔬菜, 蒜(炒)	蠔油香菇雞 雞肉, 豆皮, 菇(燒)	枸杞高麗菜 高麗菜, 枸杞, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	清香竹筍湯 竹筍, 豬肉	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
21	四	漢堡麵包 漢堡(烤)	▲麥香雞X1 雞肉(烤)	迷迭香豬肉 豬肉, 蔬菜(炒)	翠炒白菜 白菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠, 奶茶		7.0	2.7	2.6	2.0	860
22	五	小米飯 白米, 小米(蒸)	三杯雞 雞肉, 米血糕, 九層塔(炒)	玉米肉茸蒸蛋 雞蛋, 玉米, 肉(蒸)	紅燒豆腐 豆腐, 蔬菜(燒)	有機蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		7.0	2.5	2.5	1.8	835
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	★鹽酥雞胸X1 雞肉(炸)	打拋豬肉 豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔(炒)	腐皮高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 腐皮(炒)	綠色蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 蔬菜, 豬肉		6.5	2.7	2.6	2.0	825
26	二	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	椰漿炒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	雞茸粉絲 粉絲, 雞絞肉, 時蔬(炒)	招牌滷味 海帶, 豆干(滷)	綠色蔬菜	金針赤肉湯 金針, 豬肉, 蔬菜	優酪乳	6.7	2.5	2.5	2.0	819
27	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	嫩汁豬柳 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	▲蒲燒魚X1 魚肉(蒸)	起司馬鈴薯 馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔, 起司(炒)	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜, 蔬菜, 豬肉	TAP 豆奶	6.7	2.5	2.5	2.0	819
28	四	柴魚炒飯 白米, 柴魚(煮)	翅小腿X2 雞肉(滷)	泡菜肉片 豬肉, 泡菜, 蔬菜(炒)	什錦芽菜 豆芽菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	小卷米粉湯 米粉, 蔬菜, 小卷		6.7	2.5	2.5	2.0	819
29	五	香Q白飯 白米(蒸)	奶香嫩雞 雞肉, 南瓜, 玉米, 切粉(炒)	蔬炒肉絲 豬肉, 蔬菜(炒)	烤可樂餅X1 可樂餅(烤)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 豬肉(煮)		6.6	2.5	2.5	2.0	812

※ 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，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

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	
魚、肉類	其他		魚、肉類	其他						
0次	2次	9次	10次	19次	2次	4次	3次	3次	2次	