

※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	糖類	脂肪	蛋白質	鈣質	鐵質
2	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥-炒	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、毛豆-煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	薑絲蘿蔔湯 蘿蔔、薑		7.2	2.4	2.5	2.0	847
3	二	白米飯 白米-蒸	麥香雞X1 雞肉-烤	拌炒肉末 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	什錦冬粉 蔬菜、冬粉-炒	綠色蔬菜	白菜赤肉湯 白菜、豬肉、蔬菜		7.2	2.4	2.5	2.0	847
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	翅小腿X2 雞肉-滷	紅燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蘿蔔-燒	翠炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	枸杞元氣雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	826
5	四	招牌油飯 糯米-蒸	清香炒豬肉片 豬肉、蔬菜-炒	★炸蝦捲X1 蝦捲-炸	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、豆腐		7.0	2.5	3.0	2.0	863
6	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	滷味豬肉塊 豬肉、海帶、豆干-滷	蔬炒雞絲 雞肉、蔬菜-炒	菇香燜筍 筍、菇-滷	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜		7.5	2.5	2.7	2.0	884
9	一	白米飯 白米-蒸	醬燒魚排X1 魚肉-燒	招牌燉肉塊 豬肉、筍、梅干菜-燉	津香白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠奶飲 珍珠、奶		7.2	2.5	2.5	2.0	854
10	二	白米飯 白米-蒸	蔬炒肉片 豬肉、菇、洋蔥、胡蘿蔔-炒	塔香嫩雞 雞肉、洋芋、九層塔-炒	田園炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉、蔬菜	乳品	7.2	2.5	2.6	2.0	859
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	古早味燉雞 雞肉、脆瓜、蘿蔔-燉	肉絲小炒 豬肉、豆干、洋蔥-炒	燴炒鮮瓜 鮮瓜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍、豬肉		6.8	2.5	2.7	2.0	835
12	四	DIY拉麵 *配湯* 麵-煮	叉燒肉排X1 豬肉-燒	玉米雞肉茸 玉米、雞絞肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌		7.2	2.5	2.7	2.0	863
13	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、蔬菜-燒	燒烤魷魚丸X2 魷魚丸-燒	豆香雙絲 海帶、豆干絲-炒	有機蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
16	一	白米飯 白米-蒸	醍醐燉肉塊 豬肉、蘿蔔-滷	雞塊X2 雞肉-烤	木耳高麗菜 高麗菜、木耳、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		7.0	2.5	2.7	2.0	849
17	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	洋蔥嫩雞 雞肉、玉米、洋蔥-炒	招牌滷味 海帶片、豆干-滷	綠色蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、豬肉、蔬菜		7.2	2.5	3.0	2.0	877
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	拌香雞蓉 雞絞肉、豆干丁、毛豆-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋、蔬菜、雞肉	果汁	7.2	2.5	2.5	2.0	854
19	四	DIY拌飯 *配瓜仔肉燥* 白米-蒸	★卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔肉燥 豬絞肉、瓜仔-滷	醬香豆腐 豆腐、木耳、胡蘿蔔-燒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		7.0	2.5	2.7	2.0	849
20	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	麻油燉雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜-燉	回鍋肉片 豬肉、豆干、洋蔥-炒	清炒時瓜 時瓜、木耳-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		7.2	2.5	2.8	2.0	868
23	一	義大利麵 義大利麵-煮	香燒雞排X1 雞排-燒	地瓜薯條 +肉丸X1 豬肉、地瓜薯條-烤	胡蘿蔔綠花椰 綠花椰菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		7.5	2.5	2.6	2.0	880
聖誕餐													
24	二	白米飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔-炒	燒烤肉條X3 豬肉-烤	腐皮白菜 腐皮、白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	肉骨茶燉湯 豬肉、馬鈴薯、蔬菜	優酪乳	7.0	2.5	2.8	2.0	854
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	鐵路排骨X1 豬肉-滷	雞蓉蒸蛋 雞絞肉、雞蛋-蒸	有機高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.8	2.5	2.6	2.0	831
26	四	小米飯 白米、小米-蒸	椰香馬鈴薯豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	雞肉串X1 肉串-燒	蔬炒寬粉 寬粉、豆芽、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	飄香雞湯 蔬菜、雞肉-煮		7.2	2.5	2.5	2.0	854
27	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	菇菇燉雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	白菜燴豬 豬肉、白菜、木耳-燒	拌炒玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜	TAP豆奶	7.5	2.5	2.5	2.0	875
30	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	京醬肉絲 豬肉、洋蔥-炒	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	海帶干絲 海帶、豆干絲-炒	綠色蔬菜	排骨鮮瓜湯 鮮瓜、豬肉		6.8	2.5	2.7	2.0	835
31	二	白米飯 白米-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	五香燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	清炒白菜 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.8	2.5	2.6	2.0	831

◆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，不適含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	3次	11次	8次	19次	3次			5次	0次			3次	2次