

※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：陳俞廷(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	飲品	熱飲	熱飲	熱飲	熱飲	熱飲	熱飲
1	三	有機白米飯 有機白米-蒸	三杯雞 雞肉,米血糕,九層塔-炒	肉香豆腐煲 豆腐,豬絞肉,毛豆-燒	清炒白菜 白菜,木耳,胡蘿蔔-炒	有機菜	山藥肉片湯 馬鈴薯,山藥,豬肉,枸杞		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
2	四	白米飯 白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉,洋蔥,蔬菜-炒	★▲金黃魚條X2 魚肉-炸	胡蘿海帶 海帶,胡蘿蔔-炒	有機菜	菇菇雞湯 菇,蔬菜,雞肉		6.5	2.4	2.7	2.0	807	
3	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	香料嫩雞 雞肉,蔬菜-燉	豆干肉絲 豬肉,豆干,蔬菜-炒	玉米炒蛋 玉米,馬鈴薯,雞蛋-炒	有機菜	黃瓜大骨湯 黃瓜,豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
6	一	雞肉拌飯 白米,雞肉-煮	生炒海陸雙拼 肉片,魷魚圈,洋蔥-炒	滷雞翅X1 雞肉-滷	紅絲白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳-炒	青菜	粉條甜湯 粉條		6.4	2.5	2.5	2.0	798	
7	二	白米飯 白米-蒸	五香燉肉 豬肉,豆干,蔬菜-燉	▲烤雞塊X2 雞塊-烤	鮮菇炒筍 菇,筍-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	優酪乳	6.4	2.4	2.5	2.0	758	
8	三	有機白米飯 有機白米-蒸	鐵路排骨X1 豬肉-滷	雞茸蒸蛋 雞蛋,雞絞肉-蒸	蒜炒玉米 玉米,馬鈴薯,毛豆-炒	有機菜	元氣雞湯 蔬菜,雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
9	四	白米飯 白米-蒸	勝蒜燉雞 雞肉,白菜,蒜,蒜頭-燉	蔥燒豬柳 豬肉,洋蔥-燒	芹香豆干 豆干,芹菜-炒	有機菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔,豬肉		6.4	2.5	2.5	2.0	798	
10	五	薏仁飯 白米,薏仁-蒸	迷迭香肉片 豬肉,蔬菜-炒	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	(有機)高麗菜 高麗菜,珍珠-炒	青菜	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
13	一	小米飯 白米,小米-蒸	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉,洋蔥,番茄,九層塔-炒	家常寬粉 寬粉,蔬菜-炒	青菜	飄香油腐湯 油腐,蔬菜		6.5	2.3	2.6	2.0	795	
14	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	燒烤肉條X3 豬肉-烤	海帶滷味 海帶,豆干-滷	青菜	鄉村蔬菜湯 番茄,高麗菜,胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
15	三	有機白米飯 有機白米-蒸	無錫燒肉 豬肉,油豆腐,蔬菜-燒	雞茸洋蔥蛋 雞蛋,雞絞肉,洋蔥-炒	翠炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機菜	薏仁小排湯 冬瓜,薏仁,豬肉	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
16	四	DIY油麵 *搭配肉羹+湯* 麵-煮	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	▲白菜肉羹 豬肉,白菜-炒	田園干丁 干丁,玉米,毛豆-炒	有機菜	古早味羹湯 筍絲,木耳,香菇,胡蘿蔔		6.5	2.5	2.6	2.0	810	
17	五	白米飯 白米-蒸	菇菇燉雞 雞肉,蔬菜,菇-燉	豬肉小炒 豬肉,豆干,蔬菜-炒	清脆時瓜 時瓜,時蔬-炒	有機菜	金菇筍片湯 筍片,金菇,豬肉		6.3	2.3	2.5	2.2	781	
20	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉,筍,梅干菜-燉	▲雞柳條X2 雞肉-烤	珍菇白菜 白菜,胡蘿蔔,珍珠-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,豬肉		6.4	2.4	2.5	2.0	791	
21	二	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	香滷雞腿X1 雞腿-滷	肉燥滷蛋X1 豆干,豬絞肉,雞蛋-滷	胡蘿蔔花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌	乳品	6.4	2.5	2.7	2.0	807	
22	三	有機白米飯 有機白米-蒸	叉燒肉排X1 豬肉-燒	雞茸冬粉 雞肉,蔬菜,冬粉-煮	紅燒筍子 筍子,蔬菜-燒	有機菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋,豬肉		6.5	2.3	2.5	2.0	790	
23	四	芝香海苔飯 白米,海苔-蒸	日式燒肉片 豬肉,洋蔥-燒	▲醬煮魚輪捲X1 魚輪,蘿蔔-煮	拌炒干絲 豆干絲,海帶,蔬菜-炒	有機菜	蔬香雞湯 蔬菜,雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
24	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	花瓜燒雞 雞肉,花瓜,蔬菜-燒	蔬香肉絲 豬肉,蔬菜-炒	(有機)高麗菜 高麗菜,木耳-炒	青菜	米粉湯 米粉,蔬菜	TAP豆奶	6.5	2.3	2.5	2.2	795	
27	一	燕麥飯 白米,燕麥米-蒸	★炸翅腿X2 雞肉-炸	回鍋肉片 豬肉,豆干-炒	蒜炒海帶 海帶絲,胡蘿蔔-炒	青菜	三寶甜湯 花豆,綠豆,仙草		6.5	2.4	2.5	2.0	798	
28	二	白米飯 白米-蒸	白醬雞肉 雞肉,洋蔥,馬鈴薯-燉	玉米肉末蛋 豬絞肉,玉米,雞蛋-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜,木耳-炒	青菜	赤肉白菜湯 白菜,豬肉		6.5	2.5	2.5	2.2	810	
29	三	有機白米飯 有機白米-蒸	醬爆豬肉 豬肉,豆腐-燒	雞肉串X1 雞肉-滷	金菇高麗菜 高麗菜,金菇,胡蘿蔔-炒	有機菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯,雞肉,胡蘿蔔	果汁	6.5	2.5	2.5	2.2	810	
30	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	田園肉茸 玉米,肉茸-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯		6.8	2.4	2.6	1.8	818	
31	五	小米飯 白米,小米-蒸	蒜炒肉片 豬肉,蒜,豆干-炒	照燒雞 雞肉,蔬菜-燒	紅絲白菜 白菜,木耳,胡蘿蔔-炒	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,豬肉		6.5	2.3	2.5	2.2	795	

※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料登錄平台查看。

豆類 及其 0次	魚肉 及海 2次	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)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	魚、肉類	▲加工食品	其他	★油炸品	✓甜湯
0次	2次	10次	11次	21次	2次	6次	1次	5次	2次	