

※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	副菜一	青菜	湯	附品	全糖糖類 糖/份	玉米澱粉 糖/份	海陸肉類 其類/份	蛋豆類/份	其他類/份	熱量/kcal
1	一	白飯 白米	客家燒肉 豬肉,筍,梅干-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.2	2.2	2.4	2.0		757
2	二	有機芝麻飯 有機白米,芝麻	咖哩雞(帶骨) 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	豆干豬肉 豆干,豬肉-炒	有機蔬菜	小魚干冬瓜湯 冬瓜,小魚干,豬肉	水果	6.5	2.4	2.4	2.0		793
3	三	糙米飯 白米,糙米	白醬金瓜雞(帶骨) 雞肉,南瓜-炒	香料肉丸X2 肉丸,香料-燒	綠色蔬菜	番茄羅勒湯 番茄,蔬菜		6.4	2.3	2.4	2.0		779
4	四	肉燥拌麵 麵 / 豬絞肉,豆干-滷	★卡拉雞X1 雞肉-炸	蔬拌海帶芽 蔬菜,海帶芽-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0		805
5	五	胚芽飯 白米,胚芽	鍋炒豬柳 豬柳,蔬菜-炒	雞汁紅燒油腐 油豆腐,雞絞肉-燒	綠色蔬菜	飄香筍湯 筍,蔬菜		6.2	2.3	2.4	2.0		765
8	一	紅藜飯 白米,紅藜	高麗肉片 肉片,高麗菜,蔬菜-炒	★酥炸魚條X2 魚-炸	有機蔬菜 配有機黑蠔菇	蔬菜豆腐湯 蔬菜,豆腐		6.2	2.5	2.3	2.0		775
9	二	有機白飯 有機白米	米糕三杯雞(帶骨) 雞肉,米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果+乳品	6.5	2.3	2.4	2.0		786
10	三	白飯 白米	翅小腿X2(帶骨) 翅小腿-滷	老北京炸醬 豬絞肉,洋蔥,豆干,毛豆-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		6.2	2.5	2.3	2.0		775
11	四	鍋氣炒麵 麵	鐵板肉柳 豬肉,蔬菜-炒	飄香滷味 豆干,海帶-滷	有機蔬菜	元氣雞湯 馬鈴薯,雞肉	TAP豆奶(中高)	6.5	2.4	2.4	2.0		793
12	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	菇菇雞丁(帶骨) 雞肉,菇-炒	茄汁絞肉腐 豆腐,豬絞肉,番茄-燒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜,酸菜,豬肉		6.2	2.5	2.3	2.0		775
15	一	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥-炒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶粉		6.5	2.4	2.5	2.0		798
16	二	有機白飯 有機白米	糖醋燒魚X2 (生鮮水產品) 魚-過油燒	醃醃燉肉 豬肉,蔬菜-燉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜	水果	6.0	2.5	2.5	2.0		770
17	三	小米飯 白米,小米	年糕炒雞(帶骨) 雞肉,年糕,洋蔥-炒	玉米肉茸 豬絞肉,玉米-炒	綠色蔬菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜,丸子		6.5	2.3	2.4	2.0		786
18	四	義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1(帶骨) 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.0		798
22	一	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉,蔬菜-炒	三寶干丁 豆干丁,毛豆,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 雞肉,珍菇,蘿蔔		6.3	2.4	2.3	2.0		775
23	二	有機白飯 有機白米	乾燒豬排X1 豬排-燒	奶醬洋薯雞茸 雞肉,馬鈴薯,玉米-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜	水果+乳品	6.4	2.5	2.5	2.0		798
24	三	紫米飯 白米,紫米	照燒雞丁(帶骨) 雞肉,蔬菜-燒	珊瑚炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	赤肉羹湯 肉羹,蔬菜		6.4	2.5	2.4	2.0		794
25	四	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	★鹽酥雞X3(帶骨) 雞肉-炸	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6.4	2.4	2.5	2.0		791
26	五	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜肉片 豬肉,蔬菜-炒	匯炒豆干 豆干,黃豆芽,木耳,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	米粉湯 米粉,蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.0		781
29	一	白飯 白米	無錫燒豬 豬肉,蔬菜-燒	★雞柳條X2 雞肉-炸	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍,鮮菇		6.3	2.3	2.5	2.0		776

◆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)	
日期	星期	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工食品	油炸品	甜湯
0次	1次	9次	10次	18次	魚、肉類 3次	5次	4次