

※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	豆類	魚類	肉類	蛋類	其他
1	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	招牌滷肉 <small>豬肉、筍干、梅菜(油)</small>	雞茸豆腐煲 <small>豆腐、雞肉、毛豆(燒)</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	青菜	山藥洋芋雞湯 <small>馬鈴薯、山藥、蔬菜、枸杞、雞肉</small>		6.7	2.6	2.5	2.0	827
2	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	奶香南瓜雞 <small>雞肉、南瓜、玉米(炒)</small>	★▲黃金魚條X2 <small>魚肉(炸)</small>	時蔬冬粉 <small>冬粉、蔬菜、豬肉(炒)</small>	青菜	田園番茄湯 <small>番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔</small>		6.8	2.5	3.0	2.0	849
3	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	砂鍋赤肉片 <small>豬肉、豆皮、高麗菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋(炒)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金菇、蔬菜(煮)</small>	有機菜	米粉湯 <small>米粉、蔬菜</small>	豆漿	6.8	2.8	2.5	2.0	849
6	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假											
7	五												
8	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉、洋蔥、薑(燒)</small>	▲雞柳條X2 <small>雞肉(烤)</small>	清香炒筍 <small>筍、胡蘿蔔(炒)</small>	青菜	鮮菇豆腐湯 <small>豆腐、鮮菇、蔬菜</small>		6.5	2.7	2.7	2.1	832
9	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	粟香燉雞 <small>雞肉、栗子、南瓜(燉)</small>	木耳肉絲 <small>木耳、豬肉、豆干(炒)</small>	白菜滷 <small>白菜、珍菇(滷)</small>	青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		7.0	2.5	2.5	2.0	840
10	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	醬燒肉排X1 <small>豬肉(燒)</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋、豆腐、番茄(炒)</small>	紅絲敏豆 <small>敏豆、胡蘿蔔(炒)</small>	有機菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞肉</small>		6.5	2.9	2.5	2.0	835
11	四	DIY油麵 <small>*搭配肉羹+湯麵(煮)</small>	香滷雞腿X1 <small>雞腿(滷)</small>	▲蘿蔔肉羹 <small>豬肉、蘿蔔(燉)</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜、枸杞(炒)</small>	青菜	古早味羹湯 <small>筍絲、木耳、香菇、胡蘿蔔</small>		6.8	2.5	2.5	2.2	831
12	五	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	香料嫩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、香料(燉)</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥(炒)</small>	田園玉米 <small>玉米、胡蘿蔔、毛豆(炒)</small>	有機菜	薏仁小排湯 <small>冬瓜、薏仁、豬肉</small>	乳品	6.7	2.6	2.5	2.0	827
15	一	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	香滷翅腿X2 <small>雞肉(滷)</small>	白菜肉片 <small>豬肉、白菜(炒)</small>	什錦黃芽 <small>黃芽、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	青菜	黑糖地瓜 <small>黑糖、地瓜</small>		6.8	2.5	2.5	2.0	826
16	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	蔥燒魚排X1 <small>(生鮮水產品) 魚排(炸-燒)</small>	肉燥滷蛋X1 <small>豬絞肉、豆干、雞蛋(滷)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜、木耳(炒)</small>	青菜	紅棗蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞肉、紅棗</small>	豆漿	6.5	2.6	2.8	2.0	826
17	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	無錫燉肉 <small>豬肉、油豆腐、紅白蘿蔔(燉)</small>	彩蔬嫩雞 <small>雞肉、彩椒丁、小黃瓜丁(炒)</small>	海帶雙絲 <small>海帶、豆干絲(炒)</small>	有機菜	清甜筍片湯 <small>筍片、蔬菜</small>		6.5	2.7	2.5	2.0	820
18	四	義大利麵 <small>義大利麵(煮)</small>	香料雞排X1 <small>雞肉(燒)</small>	番茄肉醬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	▲地瓜薯條 <small>地瓜薯條(烤)</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>		7.0	2.6	2.6	2.0	852
19	五	芝麻飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	豬肉小炒 <small>豬肉絲、豆干、蔬菜(炒)</small>	★▲鹽酥雞X3 <small>雞肉(炸)</small>	燴炒白菜 <small>白菜、胡蘿蔔、木耳(燴)</small>	有機菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	乳品	6.5	2.5	2.8	2.2	824
22	一	全 中 運 活 動 補 假 不 供 餐											
23	二												
24	三												
25	四												
26	五	和風炒麵 <small>麵、蔬菜(炒)</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔、米血糕(炒)</small>	燒烤肉條X2 <small>豬肉(烤)</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜、胡蘿蔔、珍菇(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>豬肉、馬鈴薯、紅棗</small>	TAP豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0	865
29	一	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	★▲卡拉雞X1 <small>雞肉(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)</small>	家常寬粉 <small>寬粉、蔬菜(炒)</small>	青菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		6.5	2.8	2.6	2.0	832
30	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	滷味雞肉 <small>雞肉、甜不辣、海帶(滷)</small>	肉末蒸蛋 <small>豬肉、雞蛋(蒸)</small>	香炒筍絲 <small>筍、蔬菜(炒)</small>	青菜	綜合仙草 <small>仙草、豆類</small>		6.8	2.6	2.5	2.0	834
<p>※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。</p>													
<p>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)</p>													
豆類	魚肉及海	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯				
0次	1次	6次	9次	15次	1次	魚、肉類	其他	4次	1次	3次	3次		