

※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	副菜二	青菜	湯	奶品	其他	營養師
1	五	白米飯 白米-蒸	彩繪雞丁 雞肉, 玉米, 毛豆-炒	下飯瓜仔肉 豬絞肉, 瓜仔-炒	▲關東煮 蘿蔔, 甜不辣-煮	有機蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜			7.2 2.8 2.6 2.0 881
4	一	校慶補假 不供餐								
5	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	★▲黃金炸魚X2 魚肉-炸	塔香鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜, 豆腐, 味噌			7.0 2.5 3.0 2.0 863
6	三	有機白米飯 有機白米-蒸	BBQ醬肉片 豬肉, 洋蔥-燒	小翅腿X2 小翅腿-油	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍, 菇			7.0 2.5 2.8 2.0 854
7	四	義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔			7.5 2.5 3.0 2.0 898
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	麻油雞 雞肉, 米血, 高麗菜-燉	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	香燴黃瓜 黃瓜, 胡蘿蔔-燴	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	豆漿		7.2 2.5 3.0 2.0 877
11	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉, 筍, 梅干-燉	▲雞柳條X2 雞肉-烤	腐皮高麗菜 高麗菜, 腐皮-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜			7.2 2.5 3.0 2.0 877
12	二	白米飯 白米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	紅絲綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	白菜赤肉湯 白菜, 豬肉			7.4 2.7 3.0 2.0 906
13	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 胡蘿蔔-炒	雞肉串X1 雞肉-燒	木耳津白 白菜, 木耳-燴	有機蔬菜	肉骨風味湯 豬肉, 馬鈴薯			7.2 2.6 3.0 2.0 884
14	四	雞肉飯 白米, 雞肉-蒸	里肌肉排X1 豬肉-燒	飄香滷蛋X1 蛋-油	菇香燻筍 筍, 菇-燻	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 蔬菜			7.5 2.5 3.0 2.0 898
15	五	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	白菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲 粉絲, 雞絲, 木耳, 胡蘿蔔-炒	雙色海帶 海帶絲, 豆干絲-炒	有機蔬菜	時令大骨湯 時令蔬菜, 豬肉	乳品		7.5 2.5 2.8 2.0 889
18	一	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	脆瓜燉雞 雞肉, 脆瓜, 蔬菜-燉	燒烤肉條X2 豬肉-燒	白菜滷 白菜, 蔬菜-滷	綠色蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜			7.5 2.5 3.0 2.0 898
19	二	白米飯 白米-蒸	糖醋豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲海苔粉丸子X2 丸子, 海苔粉-燒	飄香滷味 海帶, 豆腐-滷	綠色蔬菜	紅豆薏仁 紅豆, 薏仁			7.5 2.5 2.8 2.0 889
20	三	有機白米飯 有機白米-蒸	壽喜燒肉片 豬肉, 白菜, 木耳-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 珍菇, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉			7.2 2.5 2.8 2.0 868
21	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	韓式炸醬 豬絞肉, 豆干丁-炒	彩繪拌菜 黃豆芽, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶, 豆腐			7.5 2.7 3.0 2.0 913
22	五	小米飯 白米, 小米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉, 豆皮, 蘿蔔-燒	芝香酸甜雞 雞肉, 洋蔥, 白芝麻-炒	翠炒筍子 筍, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜, 洋芋	TAP 豆奶		7.2 2.5 3.0 2.0 877
25	一	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	打拋豬肉 豬絞肉, 番茄, 九層塔-炒	什錦寬粉 寬粉, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯, 豬肉			7.5 2.5 3.0 2.0 898
26	二	白米飯 白米-蒸	滷翅腿X2 雞肉-滷	醃醃燉肉 豬肉, 豆腐-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜, 薑			7.0 2.5 2.5 2.0 840
27	三	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬雞丁 雞肉, 玉米, 洋蔥-炒	肉香干片 豬肉, 豆干片-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	菇香筍湯 筍, 菇			7.0 2.5 2.8 2.0 854
28	四	招牌炒麵 麵, 蔬菜-炒	蒜炒肉片 豬肉, 蒜, 豆芽-炒	★▲香酥蝦捲X1 蝦捲-炸	蔬香鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	三寶仙草 仙草, 三寶綜合豆			7.5 2.5 2.4 2.0 871
29	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	塔香豬柳 豬肉, 海帶, 九層塔-炒	翡翠玉米 玉米, 胡蘿蔔, 毛豆-炒	清炒白菜 白菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線, 筍			7.0 2.5 2.4 2.0 836
◆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)			副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及 其製品	其他及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		其他分析		
魚、肉類	其他									
0次	2次	10次	8次	17次	3次	4次	1次	3次	3次	