

※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：陳俞璇(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	每碗	每份	每份	每份	每份	每份	
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	香鬆飯 <small>白米,香鬆(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)-虱目魚</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>	水果	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>	雞肉串X1 <small>雞肉(油)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米,雞蛋(炒)</small>	有機菜	米粉湯 <small>米粉,蔬菜</small>	乳品	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>	水果	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(油)</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>	水果	6.7	2.6	2.5	2.0	827		
15	一	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	白菜肉片 <small>豬肉,白菜(炒)</small>	香滷翅腿X2 <small>雞肉(油)</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)-烏魚</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>	水果	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>	乳品	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,芝麻(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>	水果	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	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉,九層塔,米血糕(炒)</small>	▲蒲燒魚X1 <small>魚肉(蒸)</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	805		
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>	水果	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>	絞肉蒸蛋 <small>雞蛋,豬絞肉(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>															
豆類		魚肉及海		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
魚類		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	7次		8次		15次		1次		5次		1次		3次	