

※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：陳俞琨(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	水果	其他	備註
1	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	五香滷肉 <small>豬肉, 蔬菜(滷)</small>	雞蓉豆腐 <small>豆腐, 雞絞肉, 木耳, 毛豆(炒)</small>	清香炒筍 <small>筍, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	山藥洋芋雞湯 <small>馬鈴薯, 山藥, 蔬菜, 枸杞, 雞肉</small>				6.5 2.5 2.5 2.0 805
4	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽(蒸)</small>	麻油風味雞 <small>雞肉, 蔬菜, 鮮菇, 凍豆腐(燉)</small>	醬炒肉絲 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	家常冬粉 <small>冬粉, 蔬菜(炒)</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 蔬菜, 排骨</small>				6.8 2.6 2.5 2.0 834
5	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)</small>	回鍋肉片 <small>豆干, 豬肉, 蔬菜(炒)</small>	鮮菇時蔬 <small>蔬菜, 鮮菇(炒)</small>	青菜	紅豆紫米 <small>紅豆, 紫米</small>				6.8 2.5 2.5 2.2 831
6	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	糖醋肉 <small>豬肉, 洋蔥, 甜椒(炒)</small>	▲★黃金魚條X2 <small>魚肉(炸)</small>	和風蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	有機菜	肉骨茶湯 <small>馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉</small>	乳品			6.5 2.8 2.7 2.0 837
7	四	義大利麵 <small>麵條(煮)</small>	香料雞排X1 <small>雞肉(燒)</small>	番茄肉醬 <small>豬絞肉, 番茄, 洋蔥(炒)</small>	▲地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條(烤)</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜</small>	水果			7.0 2.5 2.8 1.8 849
8	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	腐香燉肉 <small>豬肉, 油豆腐, 蔬菜(燉)</small>	燒烤肉串X1 <small>雞肉(燒)</small>	木耳白菜 <small>白菜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機菜	竹筍肉片湯 <small>豬肉, 竹筍</small>				6.5 2.6 2.5 2.0 813
11	一	薏仁飯 <small>白米, 薏仁(蒸)</small>	彩蔬嫩雞 <small>雞肉, 蔬菜(炒)</small>	豬肉小炒 <small>豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)</small>	蔬炒年糕 <small>年糕, 蔬菜(炒)</small>	青菜	大滷湯 <small>蔬菜, 豆腐</small>				6.8 2.5 2.6 2.0 831
12	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	★酥炸魚排X1 <small>(生鮮水產品) 魚排(炸)</small>	匈牙利燉肉 <small>豬肉, 蔬菜, 番茄(燉)</small>	珍菇高麗菜 <small>高麗菜, 珍菇, 胡蘿蔔(炒)</small>	青菜	紅棗蔬菜雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 紅棗</small>				6.5 2.8 3.0 2.0 850
13	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	南瓜燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 南瓜(燒)</small>	和風肉片 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	芝麻菜豆 <small>菜豆, 芝麻, 彩椒(炒)</small>	有機菜	芹菜蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹菜, 豬肉</small>	乳品			6.7 2.5 2.5 2.0 819
14	四	香鬆飯 <small>白米, 香鬆(煮)</small>	燒烤肉排X1 <small>豬肉(烤)</small>	▲滷味雞肉 <small>雞肉, 甜不辣, 蔬菜(滷)</small>	田園玉米 <small>玉米, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	黑糖地瓜 <small>黑糖, 地瓜</small>	水果			6.8 2.5 2.6 1.8 826
15	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	日式燉肉 <small>豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蔬菜(燉)</small>	▲雞柳條X2 <small>雞柳條(烤)</small>	雙色海帶絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 味噌</small>				6.5 2.8 2.5 2.0 828
18	一	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥(蒸)</small>	沙嗲肉絲 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	蔥香燒魚 <small>魚肉, 豆腐, 白菜, 蔥(燒)</small>	蒜炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜, 蒜(炒)</small>	青菜	綠豆薏仁 <small>綠豆, 薏仁</small>				6.8 2.5 2.5 2.0 826
19	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	筍香滷肉 <small>豬肉, 筍, 梅干菜(滷)</small>	▲烤雞塊X2 <small>雞肉(烤)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)</small>	青菜	砂鍋豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜</small>				6.5 2.7 2.5 2.0 820
20	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蒜炒肉片 <small>豬肉, 蔬菜, 蒜(炒)</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 豆皮, 菇(燒)</small>	枸杞高麗菜 <small>高麗菜, 枸杞, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	清香竹筍湯 <small>竹筍, 豬肉</small>	乳品			6.5 2.5 2.5 2.0 805
21	四	DIY炸醬麵條 <small>麵條(煮)</small>	滷雞腿X1 <small>雞肉(滷)</small>	炸醬干丁 <small>豆干丁, 毛豆, 豬絞肉(炒)</small>	翠炒白菜 <small>白菜, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	薏仁小排湯 <small>冬瓜, 薏仁, 豬肉</small>	水果			7.0 2.7 2.6 2.0 860
22	五	小米飯 <small>白米, 小米(蒸)</small>	鐵路排骨X1 <small>豬肉(滷)</small>	▲三杯雞 <small>雞肉, 米血糕, 九層塔(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米(炒)</small>	有機菜	麵線羹 <small>麵線, 蔬菜</small>	TAP 豆奶			7.0 2.5 2.5 1.8 835
25	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	▲麥香雞X1 <small>雞肉(烤)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔(炒)</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 腐皮(炒)</small>	青菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔, 蔬菜, 豬肉</small>				6.5 2.7 2.6 2.0 825
26	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥(蒸)</small>	椰漿炒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)</small>	▲蒲燒魚排X1 <small>魚肉(蒸)</small>	招牌滷味 <small>海帶, 豆干(滷)</small>	青菜	金針赤肉湯 <small>金針, 豬肉, 蔬菜</small>				6.7 2.5 2.5 2.0 819
27	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	翅小腿X2 <small>雞肉(滷)</small>	嫩汁豬柳 <small>豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)</small>	田園馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機菜	黃瓜湯 <small>黃瓜, 蔬菜, 豬肉</small>	乳品			6.7 2.5 2.5 2.0 819
28	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	泡菜肉片 <small>豬肉, 泡菜, 蔬菜(炒)</small>	★鹽酥雞柳X1 <small>雞肉(炸)</small>	什錦芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	綜合燒仙草 <small>仙草, 豆類</small>	水果			6.7 2.5 2.5 2.0 819
29	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	奶香嫩雞 <small>雞肉, 南瓜, 玉米, 奶粉(炒)</small>	蔬炒肉絲 <small>豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)</small>	菇香燒筍 <small>筍, 鮮菇(燒)</small>	有機菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 豬肉(煮)</small>				6.6 2.5 2.5 2.0 812

※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。

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)

豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品		✓甜湯
						魚、肉類	其他	3次	4次	
0次	1次	10次	10次	20次	1次	4次	1次	3次	4次	