

※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	水果	其他	熱量/大
2	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)	鐵板肉絲 豬肉, 蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 黑糖, 地瓜				6.5 2.5 2.5 2.0 805
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	筍香豬肉 豬肉, 筍, 梅菜(油)	雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 木耳, 毛豆(炒)	時蔬粉絲 時蔬, 粉絲(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲, 豬肉	乳品			6.5 2.5 2.5 2.0 805
4	四	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	鐵路排骨X1 豬肉(油)	▲★魷魚丸X2 魷魚丸(炸)	滷味海帶 海帶, 豆干(油)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 金針菇, 木耳, 胡蘿蔔	水果			6.6 2.6 2.6 2.0 824
5	五	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉, 豆芽, 蒜(炒)	三杯油腐雞 雞肉, 油腐, 九層塔(炒)	田園玉米 玉米, 洋芋, 蘿蔔(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 馬鈴薯, 肉骨茶包				6.5 2.5 2.4 2.0 801
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	翅小腿X2 翅小腿(油)	蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔥(炒)	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 腐皮(燴)	綠色蔬菜	暖呼燒仙草 綜合豆類, 仙草				6.6 2.5 2.5 2.0 812
9	二	地瓜飯 白米, 地瓜(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	古早味肉燥 豆干, 豬絞肉, 蔬菜(油)	清炒筍子 筍子, 木耳(炒)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 雞肉, 馬鈴薯, 枸杞				6.5 2.5 2.6 2.0 810
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	滷味黑干雞 雞肉, 蘿蔔, 黑豆干(油)	叉燒肉X3 豬肉(烤)	燴白菜 大白菜, 木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌	乳品			6.4 2.5 2.5 2.0 798
11	四	義大利麵 麵條(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	番茄肉醬 豬絞肉, 番茄, 洋蔥(炒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜	水果			6.7 2.5 2.6 2.0 824
12	五	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	芝麻嫩雞 雞肉, 蔬菜, 白芝麻(燒)	回鍋肉片 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	蒜炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 芋頭, 豬肉, 香菇				6.6 2.5 2.5 2.0 812
15	一	小米飯 白米, 小米(蒸)	泡菜肉片(不辣) 豬肉, 泡菜, 大白菜(炒)	雞茸蒸蛋 雞蛋, 雞肉(蒸)	什錦黃芽 豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	綠色蔬菜	珍菇豆腐湯 豆腐, 金針菇, 蔬菜	TAP 豆奶			6.3 2.5 2.5 2.1 794
16	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	醬燒肉排X1 豬肉(燒)	白醬南瓜雞 雞肉, 南瓜, 玉米(炒)	雙色鮮瓜 鮮瓜, 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 馬鈴薯, 胡蘿蔔				6.5 2.5 2.5 2.2 810
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬肉 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔(炒)	★▲麥香雞X1 雞肉(炸)	燻炒敏豆 敏豆, 胡蘿蔔, 蒜(炒)	有機蔬菜	時瓜大骨湯 時瓜, 大骨	乳品			6.3 2.5 2.6 2.0 796
18	四	香Q白飯 白米(蒸)	南洋炒雞 雞肉, 洋蔥, 馬鈴薯(炒)	肉骨茶燉肉 豬肉, 高麗菜, 蒜(燉)	鮮蔬寬粉 寬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	水果			6.7 2.5 2.5 2.0 819
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	★椒鹽魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	五香滷肉 豬肉, 蘿蔔, 紅蘿蔔(油)	金菇白菜 白菜, 金菇(炒)	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜				6.5 2.5 2.6 2.0 810
24	三	香Q白飯 白米(蒸)	滷雞翅X1 雞肉(油)	椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	清香花椰 花椰, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉, 榨菜	乳品			6.4 2.5 2.5 2.0 798
25	四	香鬆飯 白米, 香鬆(煮)	韓式年糕雞 雞肉, 年糕, 蔬菜(炒)	鍋炒肉片 豬肉, 蔬菜(炒)	拌炒海絲 海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	珍珠甜湯 珍珠, 綠豆	水果			6.7 2.5 2.5 2.0 819
26	五	芝麻飯 白米, 芝麻(蒸)	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥(炒)	麻油風味雞 雞肉, 蔬菜, 鮮菇(燉)	雲耳滷筍 筍, 雲耳(油)	有機蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜				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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

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		其他分析(次/月)	
0次	2次	7次	8次	17次	0次	2次	1次	4次	4次						