

※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                    | 附品        | 營養成分 | 營養成分 | 營養成分 | 營養成分 | 營養成分 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|------------|----------------------|-----------|------|------|------|------|------|
| 1                                                                 | 二         | 白米飯<br>白米-蒸             | 歡樂咖哩豬<br>豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒  | ★▲兒童節拼盤<br>雞塊X2, 地瓜薯條X4-炸  | 木耳花椰<br>花椰菜, 木耳-炒     | 綠色蔬菜       | 珍珠奶飲<br>珍珠, 奶        |           | 7.2  | 2.5  | 2.7  | 2.9  | 883  |
| 2                                                                 | 三         | 有機白米飯<br>有機白米-蒸         | 五香肉排X1<br>豬肉-燒           | 金粒雞蓉豆腐<br>雞茸, 豆腐, 玉米-炒     | 胡蘿高麗<br>高麗菜, 胡蘿蔔-炒    | 有機蔬菜       | 飄香雞湯<br>蔬菜, 雞肉       | 乳品        | 1.0  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 848  |
| 3                                                                 | 四         | 清 ~ 明 ~ 連 ~ 假           |                          |                            |                       |            |                      |           |      |      |      |      |      |
| 4                                                                 | 五         |                         |                          |                            |                       |            |                      |           |      |      |      |      |      |
| 7                                                                 | 一         | 白米飯<br>白米-蒸             | 客家風味豬<br>豬肉, 筍, 梅干菜-滷    | ★▲鹽酥雞X3<br>雞肉-炸            | 家常寬粉<br>蔬菜, 寬粉-炒      | 綠色蔬菜       | 地瓜甜湯<br>地瓜           |           | 7.5  | 2.5  | 2.6  | 2.9  | 839  |
| 8                                                                 | 二         | 小米飯<br>白米, 小米-蒸         | 糖醋魚排X1<br>(生鮮水產品)<br>魚-燒 | 菇菇燉雞<br>雞肉, 菇, 蔬菜-燉        | 田園玉米<br>玉米, 胡蘿蔔-炒     | 綠色蔬菜       | 豬肉四神湯<br>豬肉, 薏仁, 馬鈴薯 |           | 1.6  | 2.6  | 2.7  | 2.8  | 837  |
| 9                                                                 | 三         | 有機白米飯<br>有機白米-蒸         | 三杯雞<br>雞肉, 米血糕-炒         | 清燴肉片<br>豬肉, 蔬菜-燴           | 胡蘿蔔炒蛋<br>雞蛋, 胡蘿蔔-炒    | 有機蔬菜       | 羅宋蔬菜湯<br>蔬菜          | 乳品        | 6.6  | 2.6  | 2.5  | 2.8  | 834  |
| 10                                                                | 四         | DIY麵疙瘩<br>*搭配湯*<br>麵-煮  | 吮指翅小腿X2<br>雞肉-滷          | 海帶肉絲<br>豬肉, 海帶-炒           | 有機高麗菜<br>蔬菜-炒         | 綠色蔬菜       | 什錦湯<br>白菜, 香菇, 胡蘿蔔   | 水果        | 7.0  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 840  |
| 11                                                                | 五         | 胚芽飯<br>白米, 胚芽-蒸         | 醍醐燒肉<br>豬肉, 蘿蔔-燒         | 雞香八寶丁<br>雞肉, 豆干丁, 玉米, 毛豆-炒 | 川耳炒瓜<br>鮮瓜, 木耳-炒      | 有機蔬菜       | 大滷湯<br>豆腐, 蔬菜        |           | 6.6  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 836  |
| 14                                                                | 一         | 薏仁飯<br>白米, 薏仁-蒸         | 韓式炒豬<br>豬肉, 蔬菜-炒         | 雞肉串X1<br>雞肉-燒              | 腐皮拌菜<br>豆芽菜, 蔬菜, 腐皮-炒 | 綠色蔬菜       | 紅豆西米露<br>紅豆, 西谷米     |           | 7.4  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 888  |
| 15                                                                | 二         | 白米飯<br>白米-蒸             | ▲麥香雞X1<br>雞肉-烤           | 風味西魯肉<br>肉絲, 蔬菜-炒          | 番茄炒蛋<br>雞蛋, 番茄-炒      | 綠色蔬菜       | 味噌豆腐湯<br>豆腐, 蔬菜, 味噌  |           | 1.0  | 2.7  | 2.6  | 2.9  | 889  |
| 16                                                                | 三         | 有機白米飯<br>有機白米-蒸         | 壽喜燒肉片<br>豬肉, 蔬菜-燒        | ▲腐皮海鮮捲X1<br>海鮮捲-烤          | 海帶雙絲<br>海帶, 豆干絲-炒     | 有機蔬菜       | 洋芋雞湯<br>洋芋, 蔬菜, 雞肉   | 乳品        | 7.0  | 2.5  | 2.6  | 2.9  | 845  |
| 17                                                                | 四         | 義大利麵<br>義大利麵-煮          | ★金黃炸雞翅X1<br>雞肉-炸         | 義式肉醬<br>豬絞肉, 蔬菜-炒          | 胡蘿蔔花椰<br>花椰菜, 胡蘿蔔-炒   | 有機蔬菜       | 玉米濃湯<br>玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔 | 水果        | 7.4  | 2.5  | 2.7  | 2.9  | 877  |
| 18                                                                | 五         | 小米飯<br>白米, 小米-蒸         | 無錫燉肉<br>豬肉, 油豆腐-燉        | 柴香雞柳<br>雞柳, 洋蔥-炒           | 木須津白<br>木耳, 蔬菜-炒      | 有機蔬菜       | 冬瓜小排湯<br>冬瓜, 蔬菜, 豬肉  |           | 6.8  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 838  |
| 21                                                                | 一         | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥-蒸         | 洋釀年糕豬<br>豬肉, 年糕, 蔬菜-炒    | 香蔥蛋炒雞<br>雞肉, 洋蔥, 雞蛋-炒      | 燴炒白菜<br>白菜, 蔬菜-炒      | 綠色蔬菜       | 時令雞湯<br>蔬菜, 雞肉       | TAP<br>豆奶 | 7.0  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 840  |
| 22                                                                | 二         | 糙米飯<br>白米, 糙米-蒸         | 田園嫩雞<br>玉米, 雞肉, 蔬菜-炒     | 砂鍋腐燒魚X2<br>魚肉, 豆腐-燒        | 紅蘿時瓜<br>時瓜, 胡蘿蔔-炒     | 綠色蔬菜       | 肉骨茶湯<br>馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉  |           | 7.0  | 2.5  | 2.6  | 2.9  | 845  |
| 23                                                                | 三         | 有機白米飯<br>有機白米-蒸         | 滷翅腿X2<br>翅腿-滷            | 芝香蒲燒豚<br>豬肉, 洋蔥-炒          | 什錦炒筍<br>筍, 胡蘿蔔, 木耳-炒  | 有機蔬菜       | 鄉村蔬菜湯<br>蔬菜          | 乳品        | 6.6  | 2.5  | 2.5  | 2.9  | 838  |
| 24                                                                | 四         | DIY麵條<br>*搭配肉燥*<br>麵條-煮 | 瓜仔肉燥<br>豬絞肉, 瓜仔, 蔬菜-滷    | ★▲香酥雞排X1<br>雞肉-炸           | 菇香鮮蔬<br>蔬菜, 菇-炒       | 有機蔬菜       | 綠豆湯<br>綠豆            | 水果        | 7.2  | 2.5  | 2.7  | 2.8  | 883  |
| 25                                                                | 五         | 紅藜飯<br>白米, 紅藜-蒸         | 焗醬燉雞<br>雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燉    | 蜜汁滷味豬<br>豬肉, 豆干, 海帶-滷      | 有機高麗菜<br>蔬菜-炒         | 綠色蔬菜       | 薑絲鮮瓜湯<br>鮮瓜, 蔬菜      |           | 7.0  | 2.5  | 2.6  | 2.9  | 845  |
| 28                                                                | 一         | 白米飯<br>白米-蒸             | ★▲金黃魚排X1<br>魚-炸          | 肉香豆腐煲<br>豆腐, 豬絞肉-滷         | 菇香白菜<br>白菜, 蔬菜-炒      | 綠色蔬菜       | 蘿蔔小排湯<br>蘿蔔, 豬肉      |           | 6.6  | 2.5  | 2.7  | 2.9  | 835  |
| 29                                                                | 二         | 胚芽飯<br>白米, 胚芽-蒸         | 咖哩雞<br>雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒     | 豬肉小炒<br>豬肉, 豆干-炒           | 拌炒海帶<br>海帶-炒          | 綠色蔬菜       | 紅豆麥片<br>紅豆, 麥片       | 水果        | 7.3  | 2.5  | 2.6  | 2.9  | 886  |
| 30                                                                | 三         | 有機白米飯<br>有機白米-蒸         | 甜不辣干鍋雞<br>雞肉, 甜不辣-炒      | 肉燥蒸蛋<br>雞蛋, 豬絞肉-蒸          | 啵啵金粒<br>玉米, 馬鈴薯, 毛豆-炒 | 有機蔬菜       | 清甜筍湯<br>筍, 豬肉        | 乳品        | 7.1  | 2.5  | 2.6  | 2.9  | 832  |
| ◆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)                                                         |           | 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<br>其製品                                                        | 肉內及<br>海鮮 | 豬肉                      | 雞肉                       | 生鮮食材                       | ▲調理食品                 | ▲加工食品      | ★油炸品                 | 甜湯        |      |      |      |      |      |
| 0次                                                                | 4次        | 18次                     | 18次                      | 33次                        | 7次                    | 魚、肉類<br>0次 | 其他<br>0次             | 5次        | 5次   |      |      |      |      |