

※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	附品	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師
1	五	白米飯 白米-蒸	彩繪雞丁 清肉丁,玉米,毛豆-炒	下飯瓜仔肉 豬絞肉,瓜仔-炒	▲關東煮 蘿蔔,甜不辣,豆腐-煮	綠色蔬菜		7.2	2.7	2.4	2.0	865	
4	一	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 清肉丁,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	清香燴豬柳 白菜,豬前腿肉柳,菇-炒	招牌滷味 海帶,豆干-滷	綠色蔬菜	水果	7.2	2.7	2.4	2.0	865	
5	二	糙米飯 白米,糙米-蒸	▲◎起司豬排X1 豬肉-炸 / 巨富	塔香鮑菇雞 清肉丁,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		7.0	2.6	2.5	2.0	848	
6	三	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	小翅腿X2 小翅腿-滷	BBQ醬肉片 豬前腿肉片,洋蔥-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,蔬菜-炒	綠色蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
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	紅絲綠花椰 綠花椰菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	6.8	2.5	2.4	2.0	822	
8	五	薏仁飯 白米,薏仁-蒸	麻油雞 清肉丁,米血,高麗菜-燉	豬肉小炒 豬前腿肉條,豆干-炒	香燴黃瓜 黃瓜,胡蘿蔔-燴	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
11	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬前腿肉角,筍,梅干-燉	▲雞柳條X2 雞肉-預炸烤 / 大成卜蜂	腐皮高麗菜 高麗菜,腐皮-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.7	2.4	2.0	865	
12	二	白米飯 白米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	肉燥豆腐 豆腐,豬絞肉-滷	◎乳酪玉米炒蛋 雞蛋,玉米,蔬菜,起司-炒	綠色蔬菜		7.0	2.6	2.5	2.0	848	
13	三	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	椰奶炒豬 豬前腿肉,洋蔥,胡蘿蔔-炒	沙嗲雞肉串X1 雞肉串-燒 / 上揚	木耳津白 白菜,木耳-燴	綠色蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
14	四	招牌油飯 糯米-蒸	里肌肉排X1 豬肉-燒	飄香滷蛋X1 蛋-滷	菇香燻筍 筍,菇-燻	綠色蔬菜	水果	6.8	2.5	2.4	2.0	822	
15	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	泡菜肉片 豬前腿肉片,白菜,洋蔥-炒	雞汁粉絲 粉絲,雞絲,蔬菜-炒	雙色海帶 海帶絲,豆干絲-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
18	一	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	脆瓜燉雞 清肉丁,脆瓜,蔬菜-燉	燒烤肉條X3 豬肉-燒	◎奶香白菜 白菜,蔬菜,奶-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.7	2.4	2.0	865	
19	二	白米飯 白米-蒸	咖哩豬 豬前腿肉角,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	▲海苔粉丸子X2 丸子,海苔粉-燒 / 巨富	飄香滷味 海帶,豆腐-滷	綠色蔬菜							
20	三	糙米飯 白米,糙米-蒸	壽喜燒肉片 豬前腿肉片,白菜,木耳-燒	雞蓉炒蛋 雞蛋,雞絞肉,洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜,珍菇,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
21	四	DIY麵 麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸 / 卜蜂	韓式炸醬 豬絞肉,豆干丁-炒	彩繪拌菜 黃豆芽,木耳,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	6.8	2.5	2.4	2.0	822	
22	五	小米飯 白米,小米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬前腿肉片,豆皮,蘿蔔-燒	芝香酸甜雞 清肉丁,洋蔥,白芝麻-炒	翠炒筍子 筍,胡蘿蔔,木耳-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
25	一	白米飯 白米-蒸	毛豆蒸蛋 雞蛋,毛豆-蒸	打拋豬肉 豬絞肉,洋蔥,番茄,九層塔-炒	什錦寬粉 寬粉,蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.7	2.4	2.0	865	
26	二	白米飯 白米-蒸	▲蒲燒魚X1 魚肉-蒸 / 全國漁會,冠霖	醍醐燉肉 豬前腿肉,豆腐-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.6	2.5	2.0	848	
27	三	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	◎白醬雞丁 清肉丁,玉米,洋蔥-炒	肉香干片 豬前腿肉,豆干片-炒	炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834	
28	四	雞肉飯 白米,雞肉-蒸	蒜炒肉片 豬前腿肉片,蒜,豆芽-炒	★▲香酥蝦捲X1 蝦捲-炸 / 源鴻德	蔬香鮮瓜 鮮瓜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	6.8	2.5	2.4	2.0	822	
29	五	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	菇菇燉雞 雞肉,凍豆腐,菇,蔬菜-燉	塔香豬柳 豬肉,海帶,九層塔-炒	翡翠玉米 玉米,胡蘿蔔,毛豆-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.4	2.0	836	

◆全面使用非基因改造玉米及豆製品 ※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)					
豆類及其製品	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯				
魚肉及海鮮				▲調理食品							
2次	4次	21次	15次	36次	6次	魚、肉類	其他	1次	1次	3次	0次