

※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	糖類	脂肪	蛋白質	鈣質	鐵質	纖維	其他
2	一	白米飯 白米-蒸	滷味豬肉 豬前腿肉角, 黑豆干, 海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋, 雞絞肉, 洋蔥-炒	紅絲高麗 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.6	2.0	873		
3	二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 帶骨雞胸丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤/ 冠霖	◎焗烤白菜 白菜, 金菇, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.6	2.7	2.0	871		
4	三	小米飯 白米, 小米-蒸	BBQ豬排X1 豬肉-燒	年糕炒雞 帶骨雞胸丁, 年糕, 蔬菜-炒	清脆時瓜 時瓜, 木耳-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.0	854		
5	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸/ 卜蜂或大成	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	胡蘿蔔花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.8	2.0	889		
6	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	萵菇燉雞 帶骨雞胸丁, 菇, 蔬菜-燉	紅燒肉燥油腐 油豆腐, 豬絞肉-燒	鍋炒海帶 海帶, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	849		
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	和風柴香雞 帶骨雞胸丁, 蔬菜-燉	白菜赤肉 豬前腿肉絲, 白菜, 蔬菜-炒	家常寬粉 寬粉, 豆芽-炒	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.5	2.0	868		
10	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	米糕三杯雞 帶骨雞胸丁, 米血糕-炒/ 冠霖	茄汁絞肉腐 豆腐, 豬絞肉, 蔬菜-燒	田園粟米 玉米, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		7.5	2.5	2.6	2.0	880		
11	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	翅小腿X2 翅小腿-滷	椰漿炒豬 豬前腿肉片, 洋蔥, 馬鈴薯-炒	雙炒海帶絲 海帶, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.5	2.0	854		
12	四	雞肉飯 白米, 雞肉-煮	豬肉小炒 豬前腿肉柳, 豆干-炒	★香酥魚排X1 魚-炸/ 全國漁會或冠霖	翠香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.7	2.0	884		
13	五	白米飯 白米-蒸	醃醃燉肉 豬前腿肉角, 蔬菜-燉	◎乳酪雞絲津白 雞肉, 白菜, 蔬菜-炒	清香炒筍 筍, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	849		
16	一	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤/ 卜蜂或大成	鮮蔬拌肉 豬前腿肉絲, 蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863		
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	迷迭香炒肉 豬前腿肉片, 蔬菜-炒	◎奶醬洋薯雞茸 雞絞肉, 馬鈴薯, 玉米-炒	時炒花椰 花椰, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0	859		
18	三	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	客家燉肉 豬前腿肉角, 筍, 梅菜-燉	堅果糖醋魚X2 魚肉, 堅果-燒	拌香干絲 干絲, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.7	2.0	849		
19	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔, 芝麻-煮	★炸豬排X1 豬肉-炸	泡菜肉片 豬前腿肉片, 白菜, 洋蔥-炒	腐皮匯菜 黃豆芽, 腐皮, 木耳, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.5	2.0	875		
20	五	小米飯 白米, 小米-蒸	四方干燒雞 帶骨雞胸丁, 四方干, 蔬菜-燒	沙茶炒豬 豬前腿肉絲, 蔬菜-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.3	2.5	2.7	2.0	879		
23	一	麥片飯 白米, 麥片-蒸	毛豆蒸蛋 雞蛋, 毛豆-蒸	肉末嫩腐 豆腐, 豬絞肉-燒	豆包白菜 白菜, 豆包, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.5	2.0	854		
24	二	白米飯 白米-蒸	蜜汁魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒	八寶肉醬 豬絞肉, 毛豆, 胡蘿蔔, 蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863		
25	三	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	塔香油腐雞 帶骨雞胸丁, 油腐-炒	嫩炒肉絲 豬前腿肉絲, 洋蔥-炒	◎起司玉米 玉米, 洋芋, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.6	2.0	845		
26	四	DIY拌麵 *搭配打拋豬 麵-煮	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-炒	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸/ 卜蜂或大成	爆炒海帶 海帶, 九層塔-炒	綠色蔬菜	水果	7.0	2.5	2.8	2.0	854		
27	五	白米飯 白米-蒸	梅汁Q雞 帶骨雞胸丁, 蔬菜-燒	回鍋肉片 豬前腿肉片, 豆干, 蔬菜-炒	木須鮮瓜 鮮瓜, 木耳-炒	綠色蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	826		

◆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)			菜食材料特性分析(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 魚、肉類	★油炸品	甜湯
0次	1次	9次	10次	19次	1次	2次	4次	4次