

※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	水果/湯	200kcal 餐別:午	250kcal 餐別:午	300kcal 餐別:午	食量 大/中	
3	一	白飯 白米	筍香燉肉 豬前腿肉角,筍,梅干菜-燉	洋蔥雞茸蛋 洋蔥,蛋,雞絞肉-炒	招牌滷味 海帶,豆干-滷	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.6	2.0	873
4	二	白飯 白米	咖哩雞 帶骨雞胸丁,馬鈴薯,紅蘿蔔-炒	豆干小炒豬 豬前腿肉絲,豆干-炒	木耳高麗 高麗菜,木耳-炒	綠色蔬菜		7.2	2.6	2.7	2.0	871
5	三	糙米飯 白米,糙米	菇菇燉雞 帶骨雞胸丁,菇,蔬菜-燉	橙汁魚片X1 魚-燒	田園玉米 玉米,毛豆-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜,酸菜,豬肉	7.2	2.5	2.5	2.0	854
6	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	★酥炸雞翅X1 雞翅-炸 / 卜蜂	台式打拋豬肉 豬絞肉,蔬菜-炒	翠炒白菜 白菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.7	2.5	2.8	2.0	
7	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	金粒炒雞 帶骨雞胸丁,玉米,胡蘿蔔-炒	甜條豬柳 豬前腿肉柳,甜不辣/冠霖-炒	◎乳酪花椰 花椰菜,乳酪-炒	綠色蔬菜		7.8	2.5	2.5	2.0	849
10	一	校慶補假不供餐										
11	二	白飯 白米	三杯雞 帶骨雞胸丁,米血-炒	◎起司肉茸蛋 雞蛋,玉米,豬絞肉,起司-炒	紅絲海帶 海帶,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.6	2.0	880
12	三	牛肝菌風味 焗烤飯 白米,蔬菜	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸 / 卜蜂	▲番茄拿坡里 肉丸X2 肉丸-燒 / 冠霖	珍菇高麗 高麗菜,菇,蔬菜-炒	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔	7.5	2.5	2.5	2.0	875
13	四	雞汁飯 白米,雞肉	滷雞排X1 雞排-滷	回鍋肉片 豆干,豬前腿肉片-炒	白菜滷 白菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.7	2.0	884
14	五	小米飯 白米,小米	蜜汁翅腿X2 翅腿-燒	紅燒肉燥腐 豆腐,豬絞肉-燒	蔬燴時瓜 時瓜,蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.9	2.5	2.5	2.0	849
17	一	白飯 白米	醬炒鮑菇雞 帶骨雞胸丁,杏鮑菇-炒	三寶干丁 豆干,玉米,毛豆-炒	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863
低 碳 日	二	香鬆海苔飯 白米,香鬆	蒲燒魚X1 魚-蒸 / 全國漁會,冠霖	白菜燉雞 帶骨雞胸丁,白菜,蔬菜-燉	關東煮 蘿蔔,油腐-煮	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0	859
19	三	芝麻飯 白米,芝麻	五香燒肉 豬前腿肉角,蔬菜-燒	▲雞塊X2 雞肉-炸烤 / 卜蜂	啵啵玉米 玉米,蔬菜-炒	綠色蔬菜	◎珍珠撞奶 珍珠,奶粉	7.9	2.5	2.7	2.0	849
20	四	白飯 白米	泡菜肉片 豬前腿肉片,白菜,洋蔥-炒	雞蓉蒸蛋 雞絞肉,雞蛋-蒸	腐皮匯菜 黃豆芽,腐皮,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.5	2.0	875
21	五	燕麥飯 白米,燕麥	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸 / 卜蜂	蔬拌肉絲 蔬菜,豬前腿肉絲-炒	飄香海帶 海帶,豆干-滷	綠色蔬菜		7.8	2.5	2.7	2.0	879
24	一	紅藜飯 白米,紅藜	紅燒魚排X1 魚-燒 / 全國漁會,冠霖	肉燥嫩腐 豆腐,毛豆,木耳,豬絞肉-炒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔,雞蛋-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863
25	二	白飯 白米	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、奶粉-炒	彩繪白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863
26	三	DIY肉羹飯 *搭配湯* 白米	鍋滷雞排X1 雞排-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	清香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	▲肉羹湯 肉羹,蔬菜 / 冠霖	7.9	2.5	2.6	2.0	845
27	四	義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞翅-炸 / 卜蜂	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-炸烤 / 明權,冠霖	綠色蔬菜	水果	7.9	2.5	2.8	2.0	854
28	五	白飯 白米	咖哩豬 豬前腿肉角,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	▲魚輪捲和風煮 魚輪捲X1,油豆腐,茼蒿-煮 / 冠霖	什錦寬粉 寬粉,豆芽,蔬菜-炒	綠色蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	838
◆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)				
豆類及 其製品		豬肉	雞肉	生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		甜湯
0次		2次	5次	12次		17次		2次		4次		1次