



※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
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
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	
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
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	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	
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, 雞絞肉, 起司-炒	紅絲海帶 海帶, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果
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
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
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	
17	一 低碳日	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
18	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	
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
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
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	
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
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	
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
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
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, 茄蘿-煮 / 冠霖	什錦寬粉 寬粉, 豆芽, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	

◆全面使用非基改玉米及豆製品

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)	
豆製品	魚肉及 其製品	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	★油炸品	魚、肉類	甜湯
0次	2次	5次	12次	17次	2次	2次	4次	4次	1次