

※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08067號)

日期	星期	主食	主菜 一	主菜 二	副菜 一	青菜	水果/湯	全蛋每碗 雞/肉	大豆製品 雞/肉	海帶蔬菜 雞/肉/魚	肉類 大牛	
1	一	白飯 白米	三杯雞 帶骨雞胸丁, 油豆腐-炒	白菜赤肉片 豬前腿肉片, 白菜, 蔬菜-炒	田園玉米 玉米, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.6	2.0	873
2	二	白飯 白米	咖哩雞 帶骨雞胸丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬前腿肉絲, 豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.6	2.7	2.0	871
3	三	小米飯 白米, 小米	五香滷肉 豬前腿肉角, 蔬菜-滷	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉, 洋蔥, 蛋-炒	雙炒海帶絲 海帶, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蔬菜	7.2	2.5	2.5	2.0	854
4	四	西西里 義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸 / 卜蜂	義式肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤 / 明權	綠色蔬菜	水果	7.7	2.5	2.8	2.0	903
5	五	紅藜飯 白米, 紅藜	甜不辣炒肉 甜不辣/冠霖, 豬前腿肉絲-炒	四方干燒雞 帶骨雞胸丁, 四方干, 蔬菜-燒	◎起司白菜 白菜, 木耳, 起司-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
8	一	白飯 白米	肉骨茶燉雞 帶骨雞胸丁, 蔬菜-燉	海根炒豬 豬前腿肉柳, 海帶根-炒	彩繪玉米 玉米, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.5	2.0	868
9	二	白飯 白米	招牌燉肉 豬前腿肉角, 筍, 梅干菜-燉	▲蜜汁魚排X1 魚肉-燒 / 全國漁會或冠霖	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		7.5	2.5	2.6	2.0	880
10	三	胚芽飯 白米, 胚芽	回鍋肉片 豬前腿肉片, 豆干-炒	梅汁Q雞 帶骨雞胸丁, 蔬菜-燒	白菜滷 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	◎珍珠撞奶 珍珠, 奶粉	7.5	2.5	2.5	2.0	875
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸 / 卜蜂	風味炸醬 豆干丁, 毛豆, 豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜, 菇-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.7	2.0	884
12	五	薏仁飯 白米, 薏仁	菇菇燉雞 帶骨雞胸丁, 菇, 蔬菜-燉	紅燒肉燥腐 豬絞肉, 豆腐-燒	清燴時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
15	一	白飯 白米	醃醃滷肉 豬前腿肉角, 蔬菜-滷	▲麥香雞X1 雞肉-烤 / 卜蜂	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863
16	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	拌香干絲 豆干絲, 海帶絲-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0	859
17	三	DIY拉麵 *搭配湯* 麵	★炸排骨X1 排骨-炸 / 冠泓	津白燉雞 帶骨雞胸丁, 白菜, 蔬菜-燉	啵啵玉米 玉米-炒	綠色蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 蔬菜	7.0	2.5	2.7	2.0	849
18	四	白飯 白米	泡菜肉片 豬前腿肉片, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉, 蔬菜, 粉絲-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
19	五	小米飯 白米, 小米	筍香燒雞 帶骨雞胸丁, 豆干, 筍, 胡蘿蔔-燒	洋蔥肉柳 豬前腿肉柳, 洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 珍菇, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		7.3	2.5	2.7	2.0	870
22	一	燕麥飯 白米, 燕麥	毛豆豆腐 豆腐, 毛豆-燒	鮮蔬拌肉 豬前腿肉片, 蔬菜-炒	◎乳酪玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 乳酪-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863
23	二	芝麻飯 白米, 芝麻	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 烏魚-燒	木耳肉絲 豬前腿肉絲, 木耳-炒	清香白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863
24	三	紅藜飯 白米, 紅藜	蔥燒豆皮豬 豬前腿肉角, 豆皮, 蔬菜-燒	金粒雞丁 帶骨雞胸丁, 玉米, 胡蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	綠色蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉, 蔬菜	7.0	2.5	2.6	2.0	845
25	四	大阪炒烏龍 麵, 蔬菜	小翅腿X2 翅小腿-滷	豬肉干片 豬前腿肉片, 干片-炒	拌炒海帶 海帶, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.0	2.5	2.8	2.0	854
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤 / 冠霖	胡蘿高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	826
30	二	白飯 白米	古早味肉燥 豬絞肉, 蔬菜-滷	★酥炸雞翅X1 雞翅-炸 / 卜蜂	家常寬粉 寬粉/日正, 中農, 信詮, 蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863
◆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)		
豆類及其製品 1次	魚肉及海鮮 1次	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	★油炸品	甜湯				
		11次	8次	20次	1次	魚、肉類 0次						